

1 BEFORE YOU START: Here are some important tips to get you the best possible results.



APPLY BEFORE ACTIVITIES

Apply tape one hour before beginning activity.



DON'T STRETCH

Do not apply any stretch to tape while using KT Flex[®].



MAINTAIN POSITION

Assume the specified body position and maintain throughout application.



TRIM HAIR

Trim excessive hair for better adhesion.



CLEAN SKIN

Clean dirt and oils from skin and allow to dry.



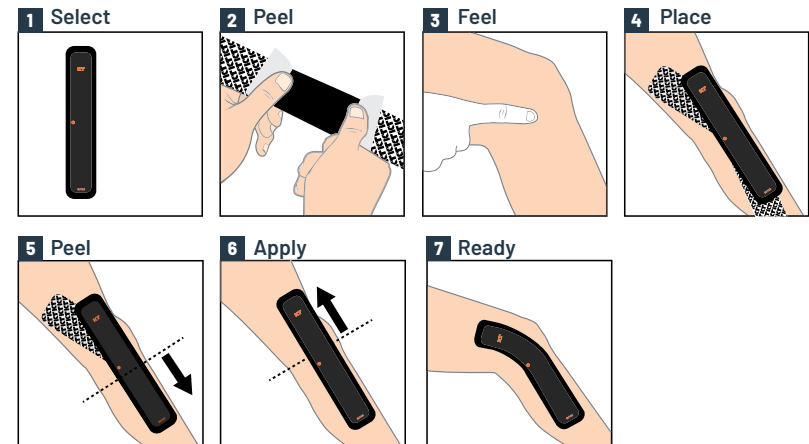
DON'T RIP OFF!

Gently remove tape from skin, use baby oil if necessary and remove slowly.

2 TAPE APPLICATION: SUPPORT REQUIRES 2 STRIPS—1 outer knee & 1 inner knee

A: OUTER KNEE

1. Remove one OUTER KNEE strip with FreeFlex support (with dot).
2. Lift and partly remove paper backing at middle cut.
3. Feel for bony bump below knee joint on outside of leg.
4. With the leg comfortably straight, but not locked back, place the orange dot over the bony bump. Rub middle section of tape to secure in place.
5. Remove lower half of paper backing and place down side of calf. Rub to apply.
6. Remove upper half of paper backing and rub to apply. Smooth down ends and tape overall.
7. Tape should easily bend with your knee. Now you are ready to tape inside knee.



B: INNER KNEE

1. Remove one INNER KNEE strip without FreeFlex support (no dot).
2. Lift and remove entire lower half of paper backing.
3. With the leg straight, apply lower half of tape to match angle of outer leg. Rub bottom half down.
4. Remove upper half of paper backing and rub to apply. Smooth down ends and tape overall.



3 WEAR UP TO 5 DAYS

*Not clinically verified. Use only as directed. Designed for support – not injury prevention.

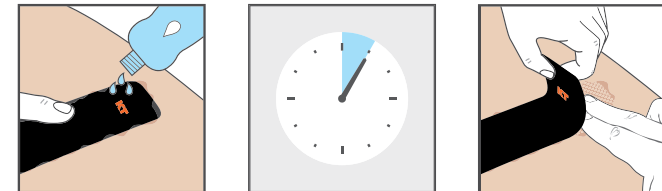
4 HOW TO REMOVE TAPE

1. Beginning at one end and continuing down the length of the tape, lift up one entire long edge.
2. OUTER KNEE: Continue rolling the removed edge over the FreeFlex length-wise.
INNER KNEE: Continue rolling the tape length-wise.
3. Finish removing the tape by slowly pulling up the edge that is remaining until it is no longer adhered.



FOR SENSITIVE SKIN, EARLY REMOVAL, OR STRONG ADHESIVE

In cases of sensitive skin, early removal or when the tape is difficult to remove, rub baby oil or olive oil into the edges of the strip to help break down the adhesive. Wait five minutes and then slowly remove.



*Not clinically verified. CAUTION: If you have skin sensitivities, cancer, or are pregnant, consult your doctor before use. Improper application, stretching, or applying on areas of sensitive skin, and improper or quick removal may result in skin irritation, blisters or skin abrasion. In rare cases, a user may experience a burning or stinging sensation which may indicate a mild allergic skin reaction. Follow instructions for SENSITIVE SKIN, EARLY REMOVAL OR STRONG ADHESIVE tape removal and discontinue use. Do not place KT FLEX® directly over cuts or open wounds. Discontinue use if skin becomes irritated or sore. One or more components are made from a dyed material, some color transfer can occur. Instructions provided are for educational use only. KT FLEX® is not a replacement for professional medical care. Warranties and remedies limited to product replacement cost.

1 AVANT DE COMMENCER : Voici quelques conseils importants pour obtenir les meilleurs résultats possible.



APPLIQUER AVANT UNE ACTIVITÉ
Appliquer la bande une heure avant de commencer l'activité.



NE PAS ÉTIRER
N'étirez pas la bande lors de l'utilisation de KT Flex[®].



MAINTENIR LA POSITION
Adopter la position physique indiquée et la maintenir tout au long de l'application.



COUPER LES POILS
Couper l'excès de poils pour une meilleure adhérence.



NETTOYER LA PEAU
Éliminer la saleté et les huiles en nettoyant la peau et laisser sécher.

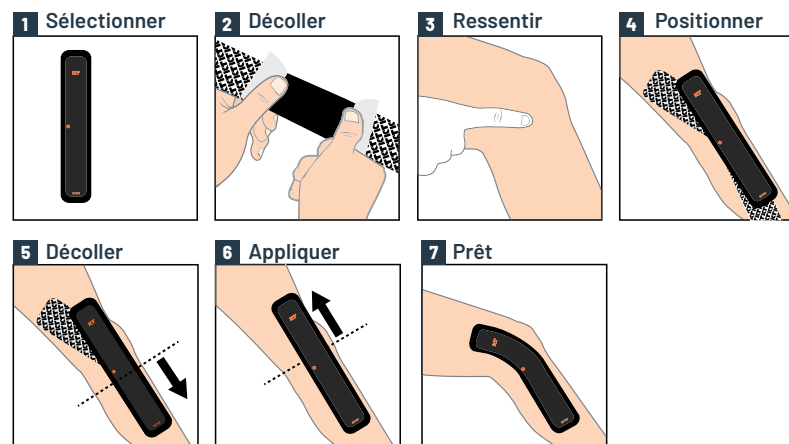


NE PAS ARRACHER !
Retirer doucement la bande de la peau, utiliser de l'huile pour bébés si nécessaire et retirer lentement.

2 APPLICATION DE LA BANDE : LE SOUTIEN NÉCESSITE 2 BANDES, une bande pour la partie extérieure du genou et une autre pour la partie intérieure

A: PARTIE EXTÉRIEURE DU GENOU

1. Prendre une bande de GENOU EXTÉRIEURE avec soutien FreeFlex (avec points).
2. Soulever et retirer partiellement le support en papier au niveau de la couture centrale.
3. Ressentir la bosse osseuse sous l'articulation, sur la partie extérieure de la jambe.
4. La jambe étant tendue confortablement sans être bloquée vers l'arrière, positionner le point orange sur la bosse osseuse. Frotter la partie centrale de la bande pour la maintenir en place.
5. Retirer la partie inférieure du support en papier et positionner sur le côté du mollet. Frotter pour appliquer.
6. Retirer la partie supérieure du support en papier et frotter pour appliquer. Lisser les extrémités et la bande dans son ensemble.
7. La bande doit se plier facilement avec votre genou. Il est maintenant possible de placer la bande sur la partie intérieure du genou.



B : PARTIE INTÉRIEURE DU GENOU

1. Prendre une bande de GENOU INTÉRIEURE sans soutien FreeFlex (sans points).
2. Soulever et retirer entièrement la moitié inférieure du support en papier.
3. La jambe étant tendue, appliquer la moitié inférieure de la bande pour correspondre à l'angle de la partie extérieure de la jambe. Frotter la partie inférieure vers le bas.
4. Retirer la partie supérieure du support en papier et frotter pour appliquer. Lisser les extrémités et la bande dans son ensemble.



3 PEUT ÊTRE PORTÉE PENDANT 5 JOURS

*Non vérifiée cliniquement. Utiliser uniquement comme indiqué. Conçue pour le soutien, pas pour la prévention des blessures.

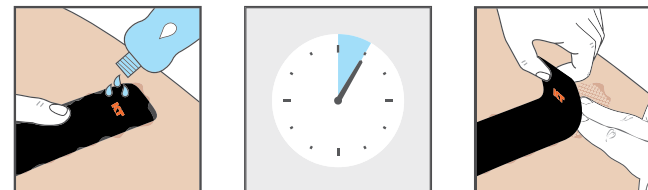
4 COMMENT RETIRER LA BANDE

1. En commençant depuis une extrémité et en continuant sur toute la longueur de la bande, soulever entièrement le bord dans le sens de la longueur.
2. PARTIE EXTÉRIEURE DU GENOU : Continuer à enrouler le bord décollé de la bande FreeFlex dans le sens de la largeur.
PARTIE INTÉRIEURE DU GENOU : Continuer à rouler la bande dans le sens de la largeur.
3. Terminer d'enlever la bande en tirant doucement vers le haut le bord qui reste jusqu'à ce qu'il ne soit plus collé.



EN CAS DE PEAUX SENSIBLES, DE RETRAIT PRÉCOCE OU D'ADHÉSIF PUISSANT

En cas de peau sensible, de retrait précoce ou lorsque la bande est difficile à enlever, frotter de l'huile pour bébés ou de l'huile d'olive sous les bords de la bande pour faciliter la décomposition de l'adhésif. Patienter cinq minutes, puis retirer lentement.



*Non vérifiée cliniquement. ATTENTION : En cas de peau sensible, de cancer ou de grossesse, consulter un médecin avant l'utilisation. Une application incorrecte, un étirement ou une application sur des zones sensibles et un retrait incorrect ou rapide peuvent entraîner des irritations, des ampoules ou une éraflure de la peau. Dans de rares cas, il est possible de ressentir une sensation de brûlure ou de picotement qui pourrait indiquer une petite réaction allergique de la peau. Suivre les instructions pour enlever la bande EN CAS DE PEAU SENSIBLE, DE RETRAIT PRÉCOCE OU D'ADHÉSIF PUISSANT et cesser de l'utiliser. Ne pas placer la bande KT FLEX® directement sur des coupures ou des plaies ouvertes. Cesser d'utiliser en cas d'irritations cutanées ou de douleur. Un ou plusieurs composants sont fabriqués à partir d'une matière colorée. Un léger transfert de couleur peut se produire. Les instructions sont destinées uniquement à des fins éducatives. KT FLEX® ne remplace pas les soins prodigués par un médecin. Les garanties et les recours sont limités au coût de remplacement du produit.

1 BEVOR SIE BEGINNEN: Hier sind einige wichtige Tipps, um die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen.



VOR DER AKTIVITÄT ANBRINGEN

Bringen Sie das Tape eine Stunde vor Beginn der Aktivität an.



NICHT DEHNEN

Bei der Verwendung von KT Flex[®] darf das Tape nicht gedehnt werden.



POSITION BEIBEHALTEN

Nehmen Sie die angegebene Körperhaltung ein und behalten Sie sie während der gesamten Anwendung bei.



HAARE KÜRZEN

Schneiden Sie zu lange Haare ab, um eine bessere Haftung zu gewährleisten.



SAUBERE HAUT

Schmutz und Öle von der Haut entfernen und trocknen lassen.



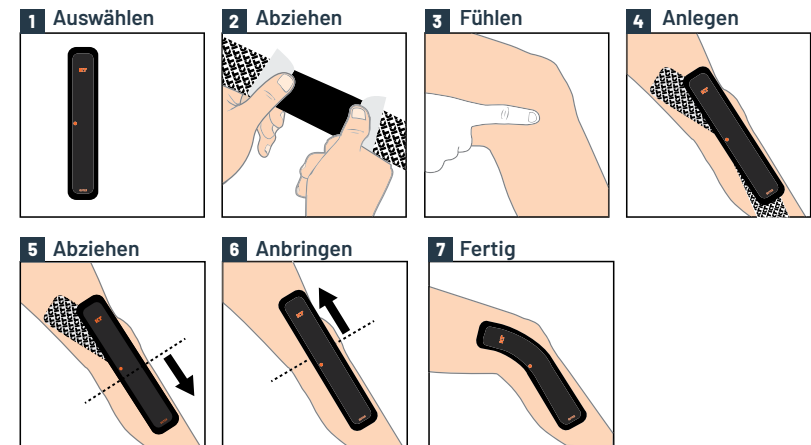
NICHT ABREISSEN!

Entfernen Sie das Tape vorsichtig von der Haut. Verwenden Sie bei Bedarf Babyöl und ziehen Sie es langsam ab.

2 TAPE-ANBRINGUNG: DIE UNTERSTÜTZUNG DES KNIES ERFORDERT 2 STREIFEN – 1 äußeres und 1 inneres

A: ÄUSSERES KNIE

- Entfernen Sie ein Band für das ÄUSSERE KNIE mit FreeFlex-Unterstützung (mit Punkt).
- Heben Sie die Papierunterlage am mittleren Schnitt an und entfernen Sie sie teilweise.
- Fühlen Sie an der Außenseite des Beins nach einer knöchernen Erhebung unterhalb des Kniegelenks.
- Legen Sie den orangefarbenen Punkt auf die Knochenerhebung, wobei das Bein bequem gestreckt, aber nicht nach hinten verschränkt sein sollte. Reiben Sie den mittleren Abschnitt des Tapes, um es zu fixieren.
- Entfernen Sie die untere Hälfte des Papiers und legen Sie es auf die Unterseite der Wade. Reiben Sie das Tape, um es zu fixieren.
- Entfernen Sie die obere Hälfte der Papierunterlage und reiben Sie das Tape erneut, um es anzubringen. Glätten Sie die Enden und das gesamte Tape.
- Das Knie sollte sich mit dem Tape leicht beugen lassen. Nun sind Sie bereit, das Tape für die Innenseite des Knies anzubringen.



B: INNERES KNIE

- Entfernen Sie ein Band für das INNERE KNIE mit FreeFlex-Unterstützung (mit Punkt).
- Heben Sie die gesamte untere Hälfte der Papierunterlage an und entfernen Sie sie.
- Bringen Sie bei ausgestrecktem Bein die untere Hälfte des Tapes so an, dass es dem Winkel des äußeren Beins entspricht. Untere Hälfte reiben und fixieren.
- Entfernen Sie die obere Hälfte der Papierunterlage und reiben Sie das Tape erneut, um es anzubringen. Glätten Sie die Enden und das gesamte Tape.



3 TRAGEZEIT: BIS ZU 5 TAGE

*Nicht klinisch getestet. Nur nach Anweisung verwenden. Zur Unterstützung konzipiert – nicht zur Vorbeugung von Verletzungen.

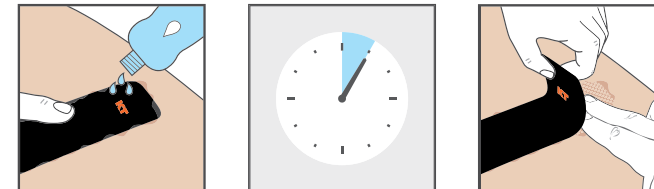
4 WIE MAN DAS TAPE ENTFERNT

1. Beginnen Sie an einem Ende des Tapes und heben Sie die gesamte lange Kante an.
2. ÄUSSERES KNEE: Rollen Sie die abgezogene Kante weiter in Längsrichtung über das FreeFlex.
INNERES KNIE: Rollen Sie das Band weiter in Längsrichtung auf.
3. Ziehen Sie das Tape ab, indem Sie den verbleibenden Rand langsam nach oben ziehen, bis es nicht mehr haftet.



BEI EMPFINDLICHER HAUT, FRÜHZEITIGEM ENTFERNEN ODER STARKER HAFTUNG

Bei empfindlicher Haut, vorzeitigem Entfernen oder wenn sich das Tapnur schwer entfernen lässt, reiben Sie die Ränder des Streifens mit Baby- oder Olivenöl ein, um den Klebstoff zu lösen. Fünf Minuten warten und dann langsam entfernen.



*Nicht klinisch getestet. ACHTUNG: Wenn Sie unter empfindlicher Haut oder Krebs leiden oder schwanger sind, konsultieren Sie vor der Anwendung Ihren Arzt. Unsachgemäßes Auftragen, Dehnen oder Auftragen auf empfindliche Hautpartien sowie unsachgemäßes oder schnelles Entfernen können zu Hautreizungen, Blasen oder Hautabschürfungen führen. In seltenen Fällen kann der Benutzer ein brennendes oder stechendes Gefühl verspüren, das auf eine leichte allergische Hautreaktion hinweisen kann. Befolgen Sie die Anweisungen zu empfindlicher Haut, zum frühzeitigem Entfernen oder zu starker Haftung und stellen Sie die Verwendung ein. Platzieren Sie KT FLEX® nicht direkt auf offenen Wunden, Schnittwunden usw. Stellen Sie die Anwendung ein, wenn die Haut gereizt oder wund wird. Eine oder mehrere Komponenten bestehen aus gefärbtem Material. Es kann zu gewissen Farbübertragungen kommen. Die Anweisungen dienen nur zur Orientierung. KT FLEX® ist kein Ersatz für eine professionelle medizinische Betreuung. Garantien und Rechtsmittel sind auf die Kosten des Produktersatzes beschränkt.

1 PRIMA DI INIZIARE: Ecco alcuni suggerimenti importanti per ottenere i migliori risultati possibili.



APPLICARE PRIMA DI SVOLGERE L'ATTIVITÀ
Applicare il nastro adesivo un'ora prima dell'inizio dell'attività.



NON ALLUNGARE
Non tirare il nastro durante l'utilizzo di KT Flex[®].



MANTENERE LA POSIZIONE
Assumere la posizione del corpo specificata e mantenerla per tutta la durata dell'applicazione.



TAGLIARE I PELI
Tagliare i peli in eccesso per una migliore adesione.



PELLE PULITA
Rimuovere sporco e oli dalla pelle e lasciare asciugare.

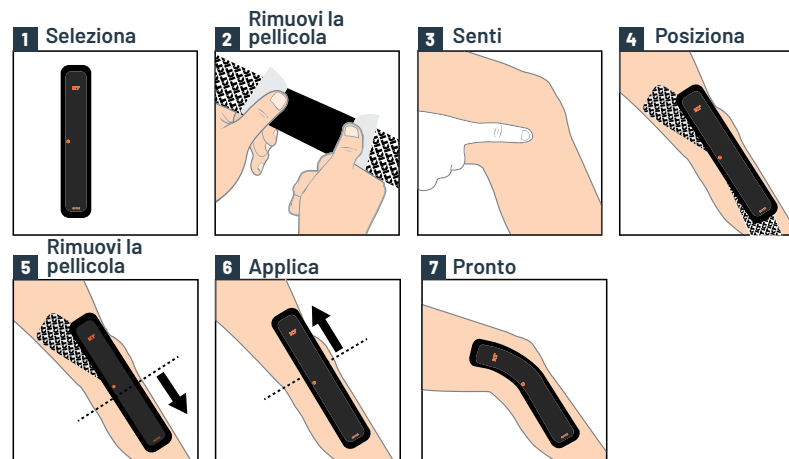


NON STRAPPARE!
Rimuovere delicatamente il nastro adesivo dalla pelle, utilizzare olio per bambini se necessario e rimuoverlo lentamente.

2 APPLICAZIONE DEL NASTRO: : IL SUPPORTO RICHIEDE 2 STRISCE-1 esterno del ginocchio e 1 interno del ginocchio

A: ESTERNO DEL GINOCCHIO

1. Rimuovere una striscia per ESTERNO DEL GINOCCHIO con il supporto FreeFlex (con punto).
2. Sollevare e rimuovere parzialmente il supporto di carta al taglio centrale.
3. Tastare per sentire la protuberanza ossea sotto l'articolazione del ginocchio all'esterno della gamba.
4. Con la gamba comodamente dritta, ma non bloccata all'indietro, posizionare il punto arancione sopra il dosso osseo. Strofinare la sezione centrale del nastro per fissarlo in posizione.
5. Rimuovere la metà inferiore del supporto di carta e posizionare il lato inferiore del polpaccio. Strofinare per applicare.
6. Rimuovere la metà superiore del supporto di carta e strofinare per applicare. Lasciare le estremità e applicare il nastro adesivo.
7. Il nastro deve piegarsi facilmente insieme al ginocchio. Ora si è pronti a fissare il nastro adesivo all'interno del ginocchio.



B: INTERNO DEL GINOCCHIO

1. Rimuovere una striscia per INTERNO DEL GINOCCHIO senza il supporto FreeFlex (senza punto).
2. Sollevare e rimuovere l'intera metà inferiore del supporto di carta.
3. Con la gamba dritta, applicare la metà inferiore del nastro in modo che corrisponda all'angolo della gamba esterna. Strofinare la metà inferiore verso il basso.
4. Rimuovere la metà superiore del supporto di carta e strofinare per applicare. Lasciare le estremità e applicare il nastro adesivo.

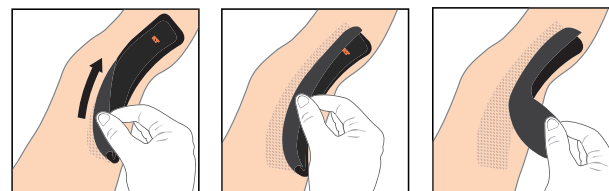


3 INDOSSARE FINO 5 GIORNI

*Non clinicamente verificato. Utilizzare solo come indicato. Ideato per offrire supporto, non per prevenire gli infortuni.

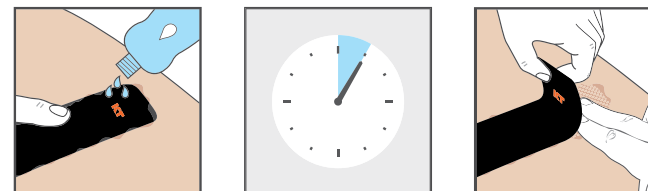
4 COME RIMUOVERE IL NASTRO

1. Iniziando da un'estremità e proseguendo per tutta la lunghezza del nastro, sollevare un bordo lungo intero.
2. **ESTERNO DEL GINOCCHIO:** Continuare a far rotolare il bordo rimosso sul FreeFlex nel senso della lunghezza.
INTERNO DEL GINOCCHIO: Continuare ad arrotolare il nastro nel senso della lunghezza.
3. Terminare la rimozione del nastro tirando lentamente verso l'alto il bordo rimanente fino a quando non è più aderente.



PER PELLI SENSIBILI, RIMOZIONE PRECOCE O ADESIVO FORTE

In caso di pelle sensibile, rimozione precoce o quando il nastro è difficile da rimuovere, strofinare dell'olio per bambini o dell'olio d'oliva sui bordi della striscia per aiutare a rompere l'adesivo. Attendere cinque minuti e poi rimuovere lentamente.



*Non clinicamente verificato. **ATTENZIONE:** In caso di sensibilità cutanea, cancro o gravidanza, consultare il proprio medico prima dell'uso. L'applicazione impropria, l'allungamento o l'applicazione su aree di pelle sensibile e la rimozione impropria o rapida possono causare irritazione cutanea, vesciche o abrasione cutanea. In rari casi, è possibile avvertire una sensazione di bruciore o puntura che può indicare una lieve reazione allergica della pelle. Seguire le istruzioni per LA PELLE SENSIBILE, LA RIMOZIONE PRECOCE O LA RIMOZIONE del nastro ADESIVO FORTE e interrompere l'uso. Non posizionare KT FLEX® direttamente su tagli o ferite aperte. Interrompere l'uso se la pelle si irrita o è dolorante. Uno o più componenti sono realizzati con un materiale tinto, è possibile che si verifichi una certa migrazione del colore. Le istruzioni fornite sono solo per uso didattico. KT FLEX® non sostituisce le cure mediche professionali. Garanzie e rimedi limitati al costo di sostituzione del prodotto.

1 VOOR JE START: Hier zijn enkele belangrijke tips om de best mogelijke resultaten te bereiken.



BRENG AAN VÓÓR DE ACTIVITEIT

Breng de tape aan ongeveer één uur voor de start van de activiteit.



NIET UITREKKEN

Rek de tape niet uit wanneer je KT FLeX[®] aanbrengt.



BEHOUD DE POSITIE

Neem de aangegeven lichaamspositie aan en houd deze aan tijdens het aanbrengen.



SCHEER HAAR WEG

Scheer het overtollige haar weg voor een betere hechting.



MAAK DE HUID SCHOON

Verwijder al het vuil en olie van de huid en laat goed drogen.



NIET SNEL AFRUKKEN!

Verwijder de tape voorzichtig van de huid, gebruik indien nodig babyolie en verwijder deze langzaam.

2 AANBRENGEN VAN DE TAPE: DE ONDERSTEUNING VEREIST 2 STROKEN - 1 voor de buitenknie en 1 voor de binnenknie

A: UITENKNIE

1. Neem een BUITENKNIE-strook met FreeFlex ondersteuning (met stip).
2. Til de papieren bescherming op en verwijder deze gedeeltelijk aan de insnijding in het midden.
3. Voel naar de benige knobbel onder het kniegewricht aan de buitenkant van het been
4. Terwijl het been comfortabel gestrekt is, maar niet geblokkeerd is, plaats de oranje stip op de benige knobbel. Wrijf het middendeel van de tape vast op de juiste plaats.
5. Verwijder de onderste helft van de papieren bescherming en plaats deze op het onderste deel van de kuit. Wrijf om aan te brengen.
6. Verwijder nu het bovenste deel van de papieren bescherming en wrijf om aan te brengen. Druk uiteinden en tape goed vast.
7. De tape moet gemakkelijk met de knie meebuigen. Je bent nu klaar om de binnenkant van de knie te tappen.



B: BINNENKNIE

1. Neem een BINNENKNIE-strook zonder FreeFlex ondersteuning (geen stip).
2. Til omhoog en verwijder de volledige onderkant van de papieren bescherming.
3. Breng, terwijl het been is gestrekt, de onderste helft van de tape aan in een gelijke hoek met het buitenbeen. Wrijf over het onderste deel.
4. Verwijder nu het bovenste deel van de papieren bescherming en wrijf om aan te brengen. Druk uiteinden en tape goed vast.



3 DRAAG DE TAPE MAX. 5 DAGEN

*Niet klinisch geleverd. Gebruik alleen zoals aangegeven. Bedoeld ter ondersteuning - niet om kwetsuren te voorkomen.

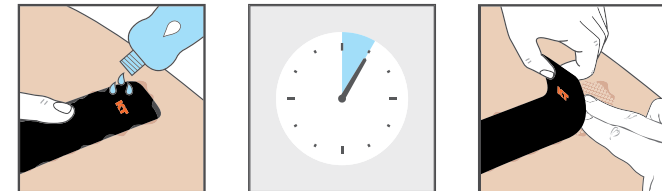
4 HOE VERWIJDER JE DE TAPE

1. Begin aan het ene uiteinde en werk zo naar beneden toe over de lengte van de tape, til een volledige lange rand op.
2. BUITENKNIË: rol de verwijderde rand in de lengte over de FreeFlex.
INNER KNEE: Continue rolling the tape length-wise.
3. Beëindig de procedure om de tape te verwijderen door de overblijvende rand op te tillen, tot deze niet langer vastzit..



BIJ EEN GEVOELIGE HUID, EERDERE VERWIJDERING OF STERKE HECHTING

Als de huid gevoelig is, de tape eerder moet worden verwijderd of moeilijk te verwijderen is, gebruik dan babyolie of olijfolie op de randen van de strook om de lijm op te lossen. Wacht vijf minuten en verwijder dan langzaam.



*Niet klinisch geverifieerd. OPGELET: als je een gevoelige huid hebt, lijdt aan kanker of zwanger bent, neem dan contact op met je arts vóór gebruik. Onjuiste aanbrenging, uitrekken of aanbrenging op een gevoelige huid en onjuiste of snelle verwijdering kan leiden tot huidirritatie, blaren of het afscheuren van de huid. In zeldzame gevallen kan de gebruiker een branderig of schurend gevoel hebben die kan wijzen op een matige allergische huidreactie. Volg de instructies voor GEVOELIGE HUID, EERDERE VERWIJDERING OF STERKE HECHTING, verwijder de tape en stop het gebruik. Plaats KT FLEX® niet rechtstreeks op open wonden of sneden. Gebruik het product niet langer als er huidirritatie of roodheid optreedt. Een of meer componenten zijn gemaakt van gekleurd materiaal, mogelijk kan de kleur uitlopen. De instructies zijn alleen bedoeld als leidraad. KT FLEX® is geen vervanging voor professionele medische zorg. Garanties en schadeloosstellingen zijn beperkt tot terugbetaling van de kosten van het product.

1 ANTES DE COMEÇAR: Aqui tem algumas dicas importantes para obter os melhores resultados possíveis.



APLICAR ANTES DA ATIVIDADE

Aplique a fita uma hora antes de iniciar a atividade.



NÃO ESTICAR

Não esticar a fita enquanto estiver a utilizar o KT Flex[®].



MANTER A POSIÇÃO

Colocar-se na posição corporal especificada e mantê-la durante toda a aplicação.



APARAR CABELO

Apare os pelos em excesso para uma melhor aderência.



LIMPAR A PELE

Limpe a sujidade e óleos da pele e deixe secar.



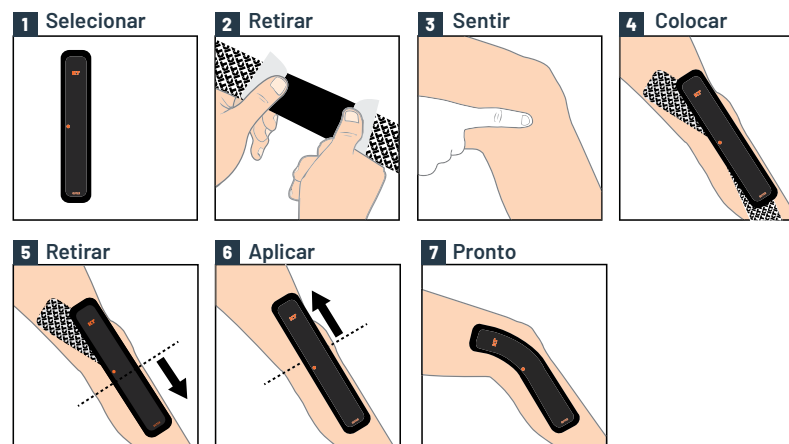
NÃO ARRANCAR!

Remova suavemente a fita adesiva da pele, utilize óleo para bebés se necessário e remova lentamente.

2 APLICAÇÃO DA FITA: O APOIO REQUER 2 FITAS -1 para a parte exterior do joelho e 1 para a parte interior do joelho

A: PARTE EXTERIOR DO JOELHO

1. Remover a fita da parte EXTERIOR DO JOELHO com apoio de FreeFlex (com ponto).
2. Levante e remova parcialmente o papel de proteção no corte central.
3. Sinta a protuberância óssea abaixo da articulação do joelho, na parte externa da perna.
4. Com a perna confortavelmente direita, mas não bloqueada, coloque o ponto laranja sobre a protuberância óssea. Esfregue a secção intermédia da fita para fixá-la no seu devido lugar.
5. Retire a metade inferior do papel de proteção e coloque ao longo do gêmeo. Esfregue para aplicar.
6. Retire a metade superior do papel de proteção e esfregue para aplicar. Alise as extremidades e coloque fita adesiva.
7. A fita deve dobrar facilmente com o seu joelho. Agora está pronto para colocar a fita na parte interior do joelho.



B: PARTE INTERIOR DO JOELHO

1. Retire uma fita da parte INTERIOR DO JOELHO sem apoio FreeFlex (sem ponto).
2. Levante e retire toda a metade inferior do papel de proteção.
3. Com a perna esticada, aplique a metade inferior da fita para corresponder ao ângulo do exterior da perna. Esfregue a metade inferior para baixo.
4. Retire a metade superior do papel de proteção e esfregue para aplicar. Alise as extremidades e coloque fita adesiva.



3 USAR ATÉ 5 DIAS

*Não clinicamente verificado. Usar apenas de acordo com as instruções. Concebido para apoio – não para prevenção de lesões.

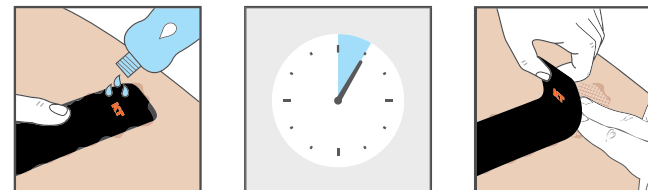
4 COMO RETIRAR A FITA

1. Começando numa extremidade e continuando ao longo do comprimento da fita, levante toda a extremidade.
2. ARTE EXTERIOR DO JOELHO: Continue a enrolar a extremidade retirada sobre a FreeFlex longitudinalmente.
PARTE INTERIOR DO JOELHO: Continue a enrolar a fita longitudinalmente.
3. Termine de remover a fita puxando lentamente a extremidade remanescente até que esta esteja solta.



PARA PELE SENSÍVEL, REMOÇÃO PRECOCE OU ADERÊNCIA FORTE

Em casos de pele sensível, remoção precoce ou quando a fita for difícil de remover, esfregue óleo para bebés ou azeite nas extremidades da tira para ajudar a interromper a aderência. Aguarde cinco minutos e, em seguida, remova lentamente.



*Não clinicamente verificado. ATENÇÃO: Se tem sensibilidade na pele, cancro ou está grávida, consulte o seu médico antes de utilizar. A aplicação, alongamento ou aplicação inadequada em áreas de pele sensível e a remoção inadequada ou rápida podem resultar em irritação da pele, bolhas ou abrasão da pele. Em casos raros, o utilizador pode sentir uma sensação de queimadura ou picada, o que pode indicar uma reação alérgica ligeira da pele. Siga as instruções para a remoção da fita em PELE SENSÍVEL, REMOÇÃO PRECOCE OU ADERÊNCIA FORTE e interrompa a utilização. Não coloque KT FLEX® diretamente sobre cortes e feridas abertas. Interrompa a utilização se a pele ficar irritada ou dorida. Um ou mais componentes são fabricados de um material tingido e pode ocorrer alguma transferência de cor. As instruções fornecidas são apenas para fins educativos. O KT FLEX® não substitui cuidados médicos profissionais. Garantias e soluções limitadas ao custo de substituição do produto.

1 ANTES DE QUE COMIENCE: He aquí algunos consejos importantes para obtener los mejores resultados posibles.



APLIQUE ANTES DE LA ACTIVIDAD

Aplique la cinta una hora antes de empezar la actividad.



NO ESTIRE

No aplique ningún estiramiento a la cinta mientras esté utilizando KT Flex[®].



MANTENGA LA POSICIÓN

Adopte la posición corporal especificada y manténgala durante la aplicación al completo.



RECORTE EL VELLO

Para una mejor adherencia, recorte el exceso de vello.



LIMPIE LA PIEL

Limpie la suciedad y los aceites de la piel y deje que se seque.



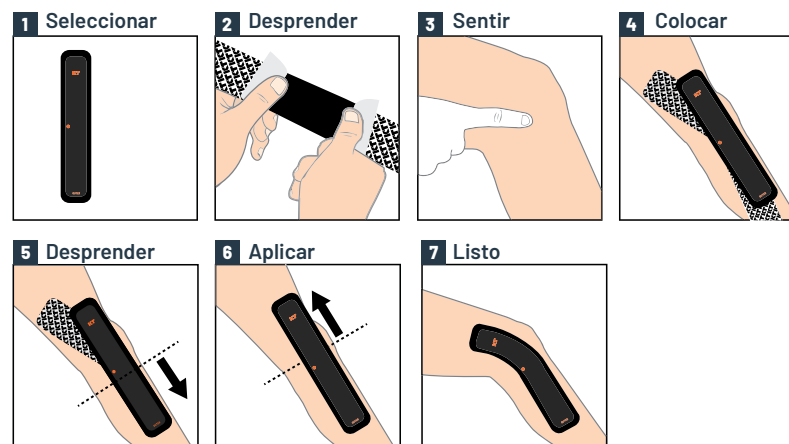
¡NO LA ARRANQUE!

Retire suavemente la cinta de la piel, utilice aceite para bebés si es necesario, y retírela lentamente.

2 PLICACIÓN DE LA CINTA: SE REQUIEREN 2 TIRAS PARA BRINDAR APOYO—1 para la parte externa y 1 para la parte interna de la rodilla

A: RODILLA EXTERNA

1. Retire una tira de RODILLA EXTERNA con soporte FreeFlex (con punto).
2. Levante y retire parcialmente el soporte de papel en el corte central.
3. Palpe la protuberancia ósea debajo de la articulación de la rodilla en la parte exterior de la pierna.
4. Con la pierna cómodamente estirada, pero no echada hacia atrás, coloque el punto naranja sobre la protuberancia ósea. Frote la sección central de la cinta para fijarla en su sitio.
5. Retire la mitad inferior del soporte de papel y colóquela en el costado de la pantorrilla. Frote para aplicar.
6. Retire la mitad superior del soporte del papel y frote para aplicar. Alise los extremos y la cinta en su totalidad.
7. La cinta debe doblarse fácilmente con su rodilla. Ahora ya puede pegar la cinta a la parte interna de la rodilla.



B: RODILLA INTERNA

1. Retire una tira de RODILLA INTERNA con soporte FreeFlex (sin punto).
2. Levante y retire la mitad inferior entera del soporte del papel.
3. Con la pierna recta, aplique la mitad inferior de la cinta para que coincida con el ángulo de la pierna exterior. Frote la mitad inferior hacia abajo.
4. Retire la mitad superior del soporte del papel y frote para aplicar. Alise los extremos y la cinta en su totalidad.



3 LLÉVELA PUESTA HASTA 5 DÍAS

*No verificado clínicamente. Utilice el producto según indican las instrucciones. Diseñado para brindar apoyo, no para prevenir lesiones.

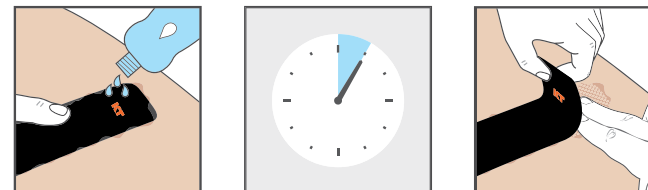
4 CÓMO RETIRAR LA CINTA

1. Empezando por un extremo y continuando hacia abajo a lo largo de la cinta, levante un borde largo entero.
2. **RODILLA EXTERNA:** Continúe enrollando el borde retirado a lo largo de la longitud de la FreeFlex.
RODILLA INTERNA: Continúe enrollando la cinta a lo largo de su longitud.
3. Termine de retirar la cinta tirando lentamente hacia arriba del borde que queda hasta que deje de estar adherida.



PARA PIELES SENSIBLES, RETIRADA TEMPRANA O ADHESIVO FUERTE

En casos de piel sensible, retirada temprana, o cuando la cinta sea difícil de retirar, frote los bordes de la tira con aceite para bebés o de oliva para ayudar a que se deshaga el adhesivo. Espere cinco minutos y retirela lentamente.



*No verificado clínicamente. **PRECAUCIÓN:** Si tiene sensibilidad cutánea, cáncer o está embarazada, consulte a su médico antes de usar el producto. La aplicación incorrecta, el estiramiento o la aplicación en zonas de piel sensible, así como su retirada inadecuada o rápida, pueden provocar irritaciones, ampollas o abrasiones cutáneas. En raras ocasiones, el usuario puede experimentar una sensación de quemazón o escozor que puede indicar una reacción alérgica cutánea leve. Retire la cinta siguiendo las instrucciones para PIELS SENSIBLES, RETIRADA TEMPRANA O ADHESIVO FUERTE e interrumpa su uso. No coloque KT FLEX® directamente sobre cortes o heridas abiertas. Interrumpa su uso si la piel se irrita o se llaga. Uno o más componentes están fabricados a partir de un material teñido, por lo que puede producirse cierta transferencia de color. Las instrucciones que se proporcionan son solo para uso educativo. KT FLEX® no es un sustituto de la atención médica profesional. Las garantías y los recursos se limitan al coste de la sustitución del producto.

1 ПЕРЕД НАЧАЛОМ: Ознакомьтесь с некоторыми важными советами для достижения наиболее оптимальных результатов.



НАЛОЖИТЕ ДО НАЧАЛА АКТИВНОСТИ

Наложите тейп за один час до начала активности.



НЕ РАСТЯГИВАЙТЕ

При использовании KT Flex® не растягивайте тейп.



СОХРАНЯЙТЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Примите определенное положение тела и сохраняйте его в процессе наложения продукта.



СОСТРИГИТЕ ВОЛОСЫ

Состригите лишние волосы для лучшего сцепления.



ОЧИСТИТЕ КОЖУ

Очистите кожу от загрязнений и жира и дайте высохнуть.



НЕ СРЫВАЙТЕ!

Аккуратно снимите тейп с кожи, при необходимости используйте детское масло и снимайте медленно.

2 НАЛОЖЕНИЕ ТЕЙПА: ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ НЕОБХОДИМО 2 ТЕЙПА: 1 для внутренней стороны колена, 1 - для внешней

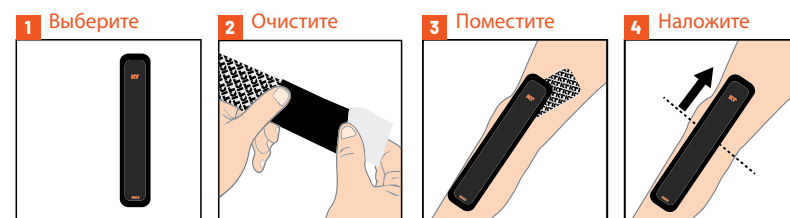
А: ВНЕШНЯЯ СТОРОНА КОЛЕНА

1. Снимите полоску с надписью OUTER KNEE (ВНЕШНЯЯ СТОРОНА КОЛЕНА) с поддержкой FreeFlex (с точкой).
2. Поднимите и частично снимите бумажную основу в центральной части.
3. Нащупайте костный выступ под коленным суставом на внешней стороне ноги.
4. Удобно вытянув, но не выгибая ногу до упора, поместите оранжевую точку на костный выступ. Разотрите центральную часть тейпа для надежного закрепления на месте наложения.
5. Снимите нижнюю часть бумажной основы и наложите тейп на нижнюю часть икроножной мышцы. Разотрите для лучшего наложения.
6. Снимите верхнюю часть бумажной основы и разотрите для наложения. Разгладьте края тейпа и весь тейп в целом.
7. Тейп должен легко гнуться вместе с коленом. Теперь можно приступить к наложению тейпа на внутреннюю сторону колена.



В: ВНУТРЕННЯЯ СТОРОНА КОЛЕНА

1. Снимите полоску с надписью INNER KNEE (ВНУТРЕННЯЯ СТОРОНА КОЛЕНА) без поддержки FreeFlex (без точки).
2. Приподнимите и снимите нижнюю половину бумажной основы.
3. Вытянув ногу, наложите нижнюю часть тейпа, повторяя угол внешней стороны ноги. Разотрите нижнюю часть тейпа по направлению вниз.
4. Снимите верхнюю часть бумажной основы и разотрите для наложения. Разгладьте края тейпа и весь тейп в целом.

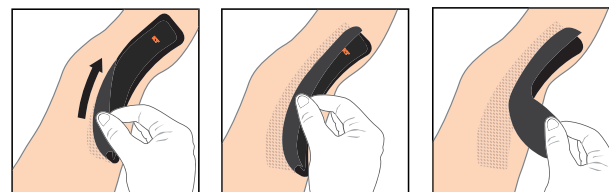


3 ДОПУСКАЕТСЯ НОШЕНИЕ ДО 5 ДНЕЙ

*Продукт не прошел клинические испытания. Использовать только по назначению. Разработано для поддержки, а не защиты от травм.

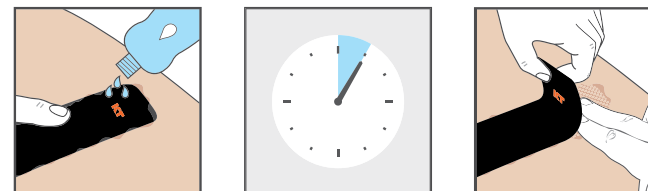
4 КАК СНИМАТЬ ТЕЙП

1. Приподнимите один длинный край целиком, начиная с одного края и продолжая вдоль тейпа по всей его длине.
2. **ВНЕШНЯЯ СТОРОНА КОЛЕНА:** продолжайте скручивать снятый край на FreeFlex по всей длине.
ВНУТРЕННЯЯ СТОРОНА КОЛЕНА: продолжайте скручивать тейп по всей длине.
3. Завершите снятие тейпа, медленно оттягивая оставшийся приклеенным край до тех пор, пока он не снимется.



ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ, ДОСРОЧНОГО СНЯТИЯ ИЛИ ПРИ ОЧЕНЬ КЛЕЙКОМ ВЕЩЕСТВЕ

Если у вас чувствительная кожа, в случае необходимости досрочного снятия или если тейп тяжело снимается, разотрите детское или оливковое масло вдоль краев полоски для растворения клеящего вещества. Подождите пять минут и медленно снимите.



*Продукт не прошел клинические испытания. ВНИМАНИЕ: если у вас чувствительная кожа, имеются онкологические заболевания или беременность проконсультируйтесь со своим лечащим врачом перед использованием. Ненадлежащее нанесение, растягивание или нанесение на участки с чувствительной кожей, а также неправильное или быстрое удаление может вызвать раздражение кожи, появление волдырей или ссадин. В редких случаях возможно жжение или покалывание, что может указывать на легкую аллергическую реакцию. Следуйте указаниям по снятию тейпа, если у вас ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ КОЖА, в случае ДОСРОЧНОГО СНЯТИЯ ИЛИ ПРИ ОЧЕНЬ КЛЕЙКОМ ВЕЩЕСТВЕ и прекратите использование. Не накладывайте KT FLEX® непосредственно на порезы или открытые раны. Прекратите использование в случае раздражения или воспаления кожи. При изготовлении одного или нескольких компонентов данного продукта используется окрашенный материал, возможно окрашивание в такой же цвет. Инструкции приводятся исключительно в образовательных целях. KT FLEX® не является заменителем профессиональной медицинской помощи. Гарантии и суммы возмещений ограничены стоимостью замены продукта.

1 ENNE ALUSTAMIST: Siin on mõned olulised näpunäited parimate võimalike tulemuste saavutamiseks.



GALDADA ENNE TEGEVUST

Pange teip peale tund enne tegevuse alustamist.



ÄRGE VENITAGE

Vältige KT Flex®-i teibi kasutamise ajal selle mis tahes viisil venitamist.



HOIDKE ASENDIT

Võtke kindel kehaasend ja hoidke seda kogu paigaldamise ajal.



LÕIGAKE KARVAD

Parema nakkumise tagamiseks lõigake maha liigsed karvad.



PUHASTAGE NAHK

Puhastage nahk mustusest ja õlidest ning laske kuivada.



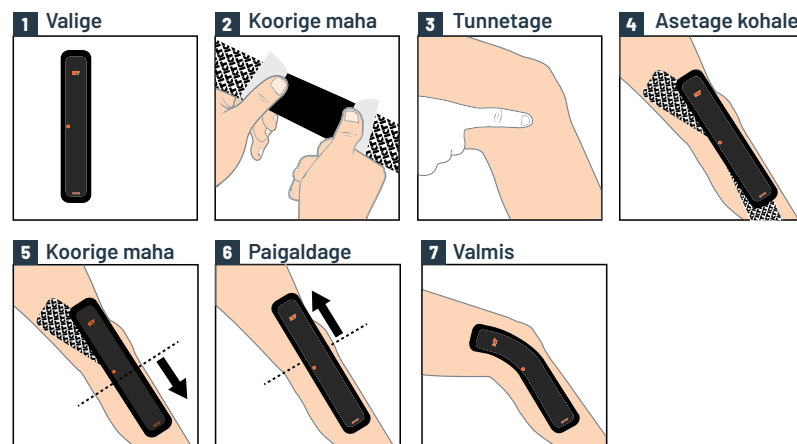
ÄRGE KOORIGE MAHA!

Eemaldage teip õrnalt nahalt, vajadusel kasutage beebiõli ja eemaldage teip aeglaselt.

2 TEIBI PAIGALDAMINE: TUGI VAJAB 2 RIBA – 1 põlve välisküljele ja 1 põlve siseküljele

A: PÕLVE VÄLISKÜLG

1. Eemaldage üks FreeFlex-i toega (täpiga) PÕLVE VÄLISKÜLJE riba.
2. Tõstke ja eemaldage osaliselt paberi aluspind keskmise lõike juures.
3. Tunnetage sääre välisküljel põlveliigese all olevat kondist muhku.
4. Kui jalg on mugavalt sirge, kuid mitte tahapoole lukustatud, asetage oranž täpp kondise muhu kohale. Hõõruge teibi keskmist osa, et see kohale asetada.
5. Eemaldage paberi aluspind ja asetage teip jalasääre siseküljele. Paigaldamiseks hõõruge.
6. Eemaldage paberi aluspinna ülemine pool ja hõõruge seda paigaldamiseks. Siluge otsad ja kogu teip.
7. Teip peaks põlvele paigaldatuna kergesti painduma. Nüüd olete valmis põlve sisekülje teipimiseks.



B: PÕLVE SISEKÜLG

1. Eemaldage üks ilma FreeFlex-i toeta (ilma täpita) PÕLVE SISEKÜLJE riba.
2. Tõstke ülespoole ja eemaldage kogu paberi aluspinna alumine pool.
3. Kui jalg on sirge, kinnitage teibi alumine pool, nii et see vastab nurgale jala välisküljel. Hõõruge alumist poolt allapoole.
4. Eemaldage paberi aluspinna ülemine pool ja hõõruge seda paigaldamiseks. Siluge otsad ja kogu teip.



3 KANDKE KUNI 5 PÄEVA

* Pole kliiniliselt kinnitatud. Kasutada ainult vastavalt juhistele. Mõeldud toetamiseks – mitte vigastuste ennetamiseks.

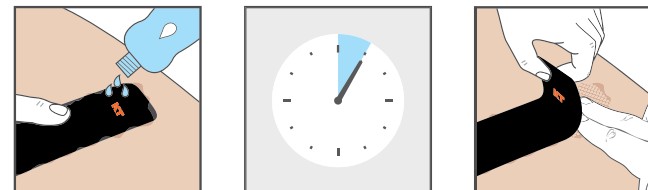
4 KUIDAS TEIPI EEMALDADA

1. Alustades ühest otsast ja jätkates teibi pikkusest allapoole, tõstke kogu üks pikk serv üles.
2. PÕLVE VÄLISKÜLG: Jätkake eemaldatud serva rullimist pikisuunas üle FreeFlex-i.
PÕLVE SISEKÜLG: jätkake teibi rullimist pikisuunas.
3. Lõpetage teibi eemaldamine, tõmmates järelejäänud serva aeglaselt üles, kuni see enam ei kleepu.



TUNDLIKULT NAHALT VARAJASEKS EEMALDAMISEKS VÕI TUGEVA KLEEPUMISE KORRAL

Tundlikult nahalt varajaseks eemaldamiseks või kui teipi on raske eemaldada, hõõruge riba servadesse beebiõli või oliiviõli, et aidata kaasa liimi lagundamisele. Oodake viis minutit ja eemaldage seejärel aeglaselt.



* Pole kliiniliselt kinnitatud. ETTEVAATUST! Kui teil on tundlik nahk või vähk või kui olete rase, pidage enne kasutamist nõu oma arstiga. Vale pealekandmine, venitamine või tundlikele nahapiirkondadele paigaldamine ning ebaõige või kiire eemaldamine võivad põhjustada nahaärritust, ville või naha hõõrdumist. Harvadel juhtudel võib kasutaja kogeda põletus- või kipitustunnet, mis võib viidata kergele allergilisele nahareaktsioonile. Järgige TUNDLIKULT NAHALT EEMALDAMISE, VARAJASE EEMALDAMISE VÕI TUGEVALT KLEEPUNUD TEIBI eemaldamise juhiseid ja lõpetage kasutamine. Ärge asetage KT FLEX®-i otse sisselõigete või lahtiste haavade kohale. Lõpetage kasutamine, kui nahk ärritub või hakkab valutama. Üks või mitu komponenti on valmistatud värvitud materjalist, seega võib esineda mõningast värvi eraldumist. Esitatud juhised on mõeldud kasutamiseks harivatel eesmärkidel. KT FLEX® ei asenda professionaalset arstiabi. Garantii ja abinõud piirduvad toote asenduskuludega.

1 PRIJE NEGO ŠTO POČNETE: Evo nekoliko važnih savjeta za postizanje najboljih mogućih rezultata.



STAVITE JE PRIJE AKTIVNOSTI

Stavite traku jedan sat prije početka aktivnosti.



NEMOJTE RASTEZATI

Nemojte rastezati traku dok upotrebljavate KT Flex[®].



ZADRŽITE POLOŽAJ

Zauzmite navedeni položaj tijela i zadržite ga tijekom stavljanja.



PODREŽITE DLAČICE

Podrežite višak dlačica za bolje prijanjanje.



OČISTITE KOŽU

Očistite kožu od prljavštine i ulja i ostavite da se osuši.



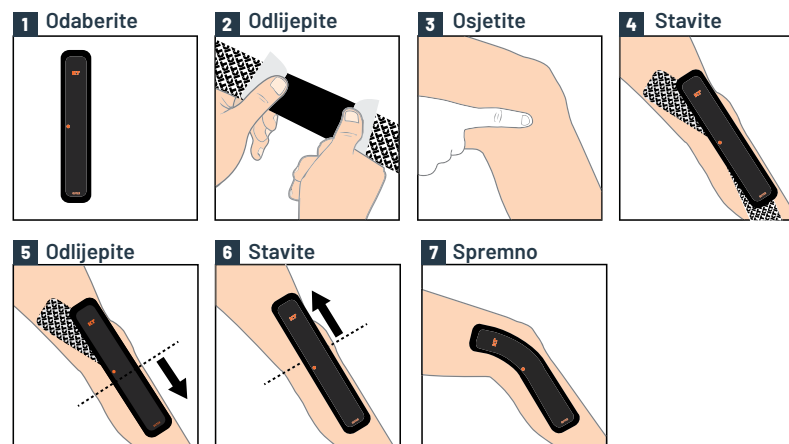
NEMOJTE ČUPATI!

Nježno uklonite traku s kože, a po potrebi upotrijebite dječje ulje te je polako uklonite.

2 STAVLJANJE TRAKE: ZA POTPORU SU POTREBNE DVIJE TRAKE – jedna za vanjski dio koljena i jedna za unutarnji dio koljena

A: VANJSKI DIO KOLJENA

- Uzmite jednu traku za VANJSKI DIO KOLJENA s potporom FreeFlex (s točkom).
- Podignite i djelomično uklonite papirnatu podlogu na srednjem rezu.
- Pronađite koštanu izbočinu ispod zgloba koljena na vanjskoj strani noge.
- Dok je noga udobno, ali ne u potpunosti ispružena, namjestite narančastu točku preko koštane izbočine. Protrljajte srednji dio trake kako biste je učvrstili.
- Uklonite donju polovicu papirnatu podloge i zalijepite traku uz donju stranu lista. Protrljajte za primjenu.
- Uklonite gornju polovicu papirnatu podloge i protrljajte za primjenu. Poravnajte krajeve i cijelu traku.
- Traka bi se trebala lako saviti s vašim koljenom. Sada ste spremni za lijepljenje s unutarnje strane koljena.



B: UNUTARNJI DIO KOLJENA

- Uzmite jednu traku za UNUTARNJI DIO KOLJENA bez potpore FreeFlex (bez točke).
- Podignite i uklonite cijelu donju polovicu papirnatu podloge.
- Dok je noga ispružena, postavite donju polovicu trake tako da prati kut vanjske strane noge. Protrljajte donji dio trake.
- Uklonite gornju polovicu papirnatu podloge i protrljajte za primjenu. Poravnajte krajeve i cijelu traku.

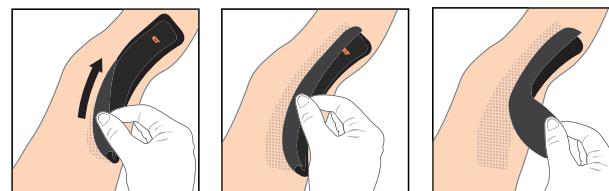


3 NOSITE NAJVIŠE PET DANA

*Nije klinički potvrđeno. Upotrebljavajte samo u skladu s uputama. Osmišljena za potporu, a ne za prevenciju ozljeda.

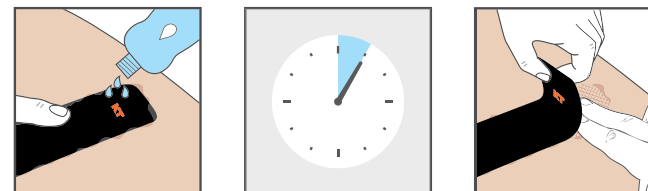
4 KAKO SKINUTI TRAKU

- Počnite od jednog kraja i nastavite niz cijelu duljinu trake, podignite jedan cijeli dugi rub.
- VANJSKI DIO KOLJENA: nastavite motati uklonjeni rub preko potpore FreeFlex po duljini.
UNUTARNJI DIO KOLJENA: nastavite motati traku po duljini.
- Završite s uklanjanjem trake polaganim povlačenjem ruba koji je ostao sve dok više ne bude zalijepljen.



ZA OSJETLJIVU KOŽU, RANO UKLANJANJE ILI SNAŽNO LJEPILO

U slučaju osjetljive kože, ranog uklanjanja ili kad je traku teško ukloniti, utrljajte dječje ulje ili maslinovo ulje na rubove trake kako biste lakše rastopili ljepilo. Pričekajte pet minuta i zatim je polako uklonite.



*Nije klinički potvrđeno. OPREZ: ako imate osjetljivu kožu, rak ili ste trudni, posavjetujte se s liječnikom prije uporabe. Nepravilno nanošenje, rastezanje ili nanošenje na područja osjetljive kože te nepravilno ili brzo uklanjanje mogu rezultirati iritacijom kože, mjehurićima ili ogrebotinama kože. U rijetkim slučajevima korisnik može osjetiti žarenje ili peckanje, što može ukazivati na blagu alergijsku reakciju kože. Slijedite upute za uklanjanje trake u slučaju OSJETLJIVOSTI KOŽE, RANOG UKLANJANJA ILI SNAŽNOG LJEPILA i prestanite s uporabom. Nemojte stavljati KT FLEX® izravno na posjekotine ili otvorene rane. Prestanite s uporabom ako koža postane nadražena ili bolna. Jedan ili više dijelova izrađeni su od obojenog materijala pa može doći do prijenosa boje. Priložene upute služe samo u informativne svrhe. KT FLEX® nije zamjena za profesionalnu medicinsku njegu. Jamstva i pravni lijekovi ograničeni su na trošak zamjene proizvoda.

1 NEŽ ZAČNETE: Zde je několik důležitých tipů, jak dosáhnout co nejlepších výsledků.



POUŽIJTE PŘED AKTIVITOU

Pásku aplikujte jednu hodinu před zahájením aktivity.



NENATAHUJTE

Při použití KT Flex[®] neaplikujte na pásku žádný tah.



UDRŽUJTE POZICI

Po celou dobu aplikace zaujměte specifikovanou polohu těla a udržujte ji.



ZASTŘIHNĚTE OCHLUPENÍ

Pro lepší přilnavost zastříhnete přebytečné ochlupení.



OČISTĚTE POKOŽKU

Očistěte pokožku od nečistot a mastnot a nechte uschnout.



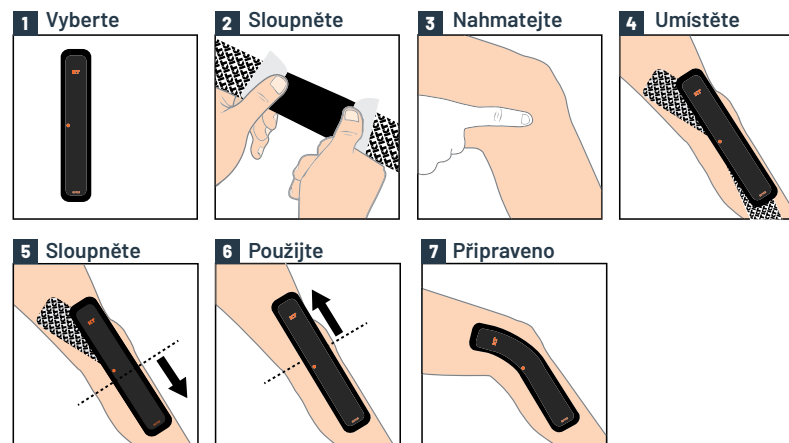
NESTRHÁVEJTE!

Pásku z pokožky odstraňujte opatrně, v případě potřeby použijte dětský olej a odstraňujte pomalu.

2 APLIKACE PÁSKY: PODPORA VYŽADUJE 2 PROUŽKY – 1 na vnější stranu kolena a 1 na vnitřní stranu kolena

A: KOLENO ZVENČÍ

1. Odstraňte jeden proužek na VNĚJŠÍ STRANU KOLENA s podporou FreeFlex (s tečkou).
2. Zvedněte a ve středním řezu částečně odstraňte papírovou podložku.
3. Nahmatejte kostnatý výběžek pod kolenním kloubem na vnější straně nohy.
4. S nohou pohodlně nataženou, ale ne skrčenou dozadu, umístěte oranžovou tečku na kostnatý výběžek. Třením střední části pásky zajistíte na místě.
5. Odstraňte spodní polovinu papírové podložky a položte nohu na bok lýtky. Třením aplikujte.
6. Odstraňte horní polovinu papírové podložky a aplikujte třením. Uhladte konce a lepicí pásku.
7. Odstraňte horní polovinu papírové podložky a aplikujte třením. Uhladte konce a lepicí pásku.



B: VNITŘNÍ STRANA KOLENA

1. Odstraňte jeden proužek na VNITŘNÍ STRANU KOLENA s podporou FreeFlex (bez tečky).
2. Zvedněte a odstraňte celou spodní polovinu papírové podložky.
3. S nohou nataženou aplikujte spodní polovinu pásky tak, aby odpovídala úhlu nohy zvnějšku. Přitlačte spodní polovinu.
4. Ukloníte horní polovinu papírové podložky i protřilajte za primjenu. Poravňajte kraje i cijelu traku.

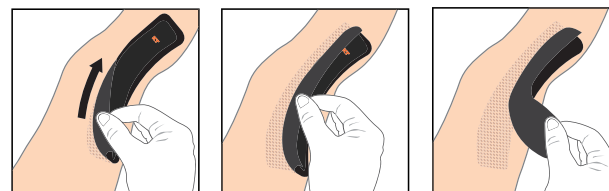


3 NOSTE AŽ 5 DNÍ

*Není klinicky ověřeno. Používejte jen podle pokynů. Navrženo jako podpora – ne pro prevenci zranění.

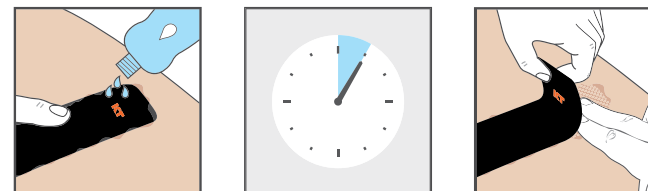
4 JAK PÁSKU ODSTRANIT

1. Začněte na jednom konci a pokračujte po délce pásky, zvedněte jeden celý dlouhý okraj.
2. VNĚJŠÍ STRANA KOLENA: Pokračujte rolováním odstraněného okraje podélně přes FreeFlex.
VNITŘNÍ STRANA KOLENA: Pokračujte rolováním pásky podélně.
3. Odstraňování pásky dokončete pomalým stahováním zbývajících okraje, dokud již nebude lepit.



PRO CITLIVOU POKOŽKU, PŘEDČASNÉ ODSTRANĚNÍ NEBO SILNÉ LEPIDLO

Máte-li citlivou pokožku, v případech předčasného odstranění nebo pokud je pásku obtížné odstranit, vetřete do okrajů pásky dětský nebo olivový olej, který pomůže rozpustit lepidlo. Počkejte pět minut a poté pomalu odstraňte.



*Není klinicky ověřeno. UPOZORNĚNÍ: Máte-li citlivou pokožku, rakovinu nebo jste těhotná, před použitím se poraďte s lékařem. Nesprávná aplikace, natahování nebo aplikace na citlivé oblasti pokožky a nesprávné nebo rychlé odstranění, mohou mít za následek podráždění kůže, puchýře nebo odření kůže. Ve vzácných případech může uživatel pociťovat pálení nebo píchání, což může znamenat mírnou alergickou reakci kůže. Postupujte podle pokynů pro odstranění pásky pro CITLIVOU POKOŽKU, PŘEDČASNÉ ODSTRANĚNÍ NEBO SILNÉ LEPIDLO a používání přerušte. Nenášejte KT FLEX® přímo na fezné nebo otevřené rány. Je-li pokožka podrážděná nebo bolí, přestaňte pásku používat. Jedna nebo více součástí jsou vyrobeny z barveného materiálu, může dojít k přenosu barvy. Poskytnuté pokyny jsou určeny pouze pro edukační účely. KT FLEX® nenahrazuje odbornou lékařskou péči. Záruky a náhrady jsou omezeny na náklady na výměnu produktu.

1 FØR DU STARTER: Her er nogle vigtige tips til at få de bedst mulige resultater.



PÅFØR FØR AKTIVITETER

Påfør tape en time før aktiviteten påbegyndes.



STRÆK IKKE

Tapen må ikke strækkes, mens du bruger KT Flex[®].



FASTHOLD STILLING

Indtag den angivne kroppsstilling, og hold den under hele påføringen.



KLIP HÅRET

Klip overskydende hår for bedre vedhæftning.



RENGØR HUDEN

Fjern snavs og olier fra huden og lad det tørre.



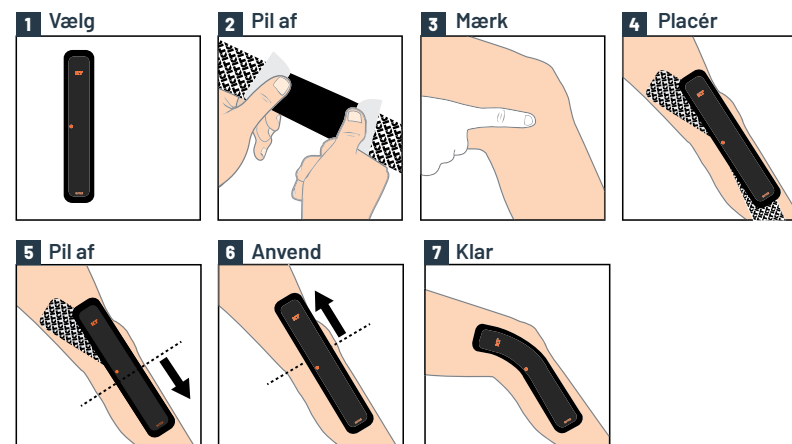
RIV IKKE AF!

Fjern forsigtigt tapen fra huden, brug babyolie om nødvendigt og tag det langsomt af.

2 PÅFØRING AF TAPE: STØTTE KRÆVER 2 STRIMLER – 1 til udvendigt knæ og 1 til indvendigt knæ

A: UDVENDIGT KNÆ

1. Fjern en YDRE knæstrimmel med FreeFlex-støtte (med prik).
2. Løft og fjern delvist papirbagsiden ved midterste afskæring.
3. Mærk efter knoglebuler under knæleddet på ydersiden af benet.
4. Med benet strakt lige ud, men ikke låst, skal du placere den orange prik over den knoglede bule. Gnid den midterste del af tapen for at sikre på plads.
5. Fjern den nederste halvdel af papirbagsiden og læg den nedad på læggen. Gnid for at påføre.
6. Fjern den øverste halvdel af papirbagsiden og gnid for at påføre. Glat begge ender og tape det hele.
7. Tapen skal nemt kunne bøjes sammen med dit knæ. Nu er du klar til at tape på knæets inderside.



B: INDVENDIGT KNÆ

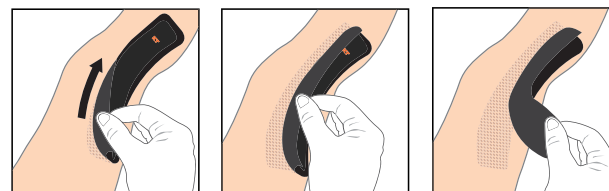
1. Fjern en INDVENDIGT KNÆ-strimmel uden FreeFlex-støtte (ingen prik).
2. Løft og fjern hele den nederste halvdel af papirbagsiden.
3. Med benet strakt lige, påfør den nederste halvdel af tapen for at matche vinklen på ydersiden af benet. Gnid den nederste halvdel på.
4. Fjern den øverste halvdel af papirbagsiden og gnid for at påføre. Glat begge ender og tape det hele.



3 BÆR I OP TIL 5 DAGE

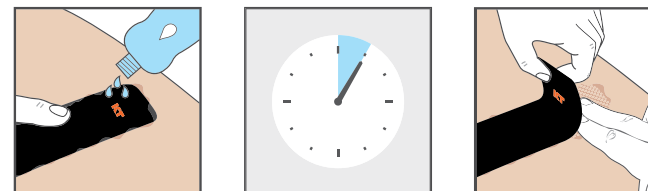
4 SÅDAN FJERNES TAPE

1. Begynd i den ene ende og fortsæt ned langs tapen, løft en hel langside opad.
2. UDVENDIGT KNÆ: Fortsæt med at rulle den fjernede kant over FreeFlex i længderetningen.
INDVENDIGT KNÆ: Fortsæt med at rulle tapen i længderetningen.
3. Færdiggør fjernelsen af tapen ved langsomt at trække i den resterende kant, indtil den ikke længere hænger fast.



FOR FØLSOM HUD, TIDLIG FJERNELSE ELLER STÆRK KLÆBRIGHED

I tilfælde af følsom hud, tidlig fjernelse eller når tapen er svær at fjerne, gnid babyolie eller olivenolie ind i kanterne af strimlen for at hjælpe med at nedbryde klæbrigheden. Vent fem minutter, og fjern derefter langsomt.



*Ikke klinisk verificeret. FORSIGTIG: Hvis du har hudfølsomhed, kræft eller er gravid, skal du konsultere din læge, før du bruger produktet. Forkert påføring, strækning eller anvendelse på følsomme hudområder samt forkert eller hurtig fjernelse kan medføre hudirritation, blærer eller hudafskrabninger. I sjældne tilfælde kan en bruger opleve en brændende eller stikkende fornemmelse, hvilket kan indikere en mild allergisk hudreaktion. Følg instruktionerne for FØLSOM HUD, TIDLIG FJERNELSE ELLER STÆRK KLÆBRIGHED ved fjernelse af tape og stop med at bruge produktet. Kom ikke KT FLEX® direkte over snit eller åbne sår. Stop med at bruge, hvis huden bliver irriteret eller øm. En eller flere komponenter er lavet af farvet materiale, så noget farveoverførsel kan forekomme. De angivne instruktioner er kun til undervisningsbrug. KT FLEX® er ikke en erstatning for professionel medicinsk behandling. Garanti og retsmidler er begrænset til omkostningerne ved produktudskiftning.

1 ENNEN ALOITUSTA: Alla on tärkeitä vinkkejä, joiden avulla saat parhaat mahdolliset tulokset.



KIINNITÄ ENNEN TOIMINTAA

Kiinnitä teippi tunti ennen toiminnan aloittamista.



ÄLÄ VENYTÄ

Älä venytä teippiä KT Flex®:n käytön aikana.



PYSY SAMASSA ASENNOSSA

Asetu tiettyyn asentoon ja säilytä sama asento koko kiinnitysvaiheen ajan.



AJA KARVAT

Aja ylimääräiset karvat paremman tarttuvuuden varmistamiseksi.



PUHDISTA IHO

Puhdista iholta lika ja öljyt ja anna kuivua.



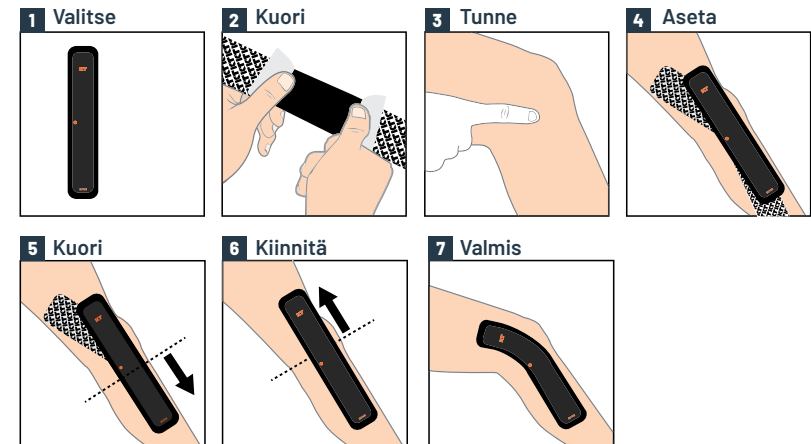
ÄLÄ REPÄISE IRTI!

Poista teippi varovasti iholta, käytä tarvittaessa vauvaöljyä ja irrota hitaasti.

2 TEIPIN KIINNITYS: TUKI TARVITSEE 2 LIUSKAA – 1 polven puolelle ja 1 polvitaipteen puolelle

A: OLVEN PUOLI

- Poista yksi OUTER KNEE-liuska FreeFlex-tuella (pistellä).
- Nosta ja irrota osittain taustapaperi keskileikkauksen kohdalta.
- Tunnustele polvinivelen alapuolella olevaa luukohoumaa jalan ulkopuolella.
- Kun jalka on mukavasti suorassa, mutta ei lukittuna taaksepäin, aseta oranssi piste luukuhmun päälle. Hiero teipin keskiosaa kiinnittäaksesi sen paikalleen.
- Poista taustapaperin alempi puolisko ja aseta se pohkeen sivulle. Hiero se paikalleen.
- Irrota taustapaperin yläpuoli ja hiero kiinnittäaksesi sen. Tasoita päät ja teippaa kokonaisuudessaan.
- Teipin pitäisi taipua helposti polven mukana. Nyt olet valmis teippaamaan polvitaipteen puolen.



B: POLVITAIVE

- Poista yksi INNER KNEE-liuska ilman FreeFlex-tukea (ei pistettä).
- Nosta ja poista koko taustapaperin alaosa.
- Kun jalka on suorassa, kiinnitä teipin alempi puolisko vastaamaan ulomman jalan kulmaa. Hiero alempaa puoliskoa alaspäin.
- Irrota taustapaperin yläpuoli ja hiero kiinnittäaksesi sen. Tasoita päät ja teippaa kokonaisuudessaan.



3 KÄYTÄ ENINTÄÄN 5 PÄIVÄÄ

*Ei kliinisesti todennettu. Käytä vain ohjeiden mukaan. Suunniteltu tukemaan – ei ehkäisemään vammoja.

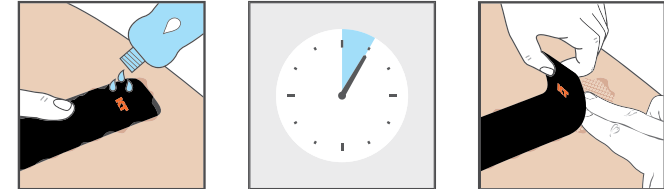
4 TEIPIN IRROTTAMINEN

1. Nosta teipin yhtä pitkää reunaa ylös, aloittaen toisesta päästä ja jatkaen teipin pituutta pitkin.
2. POLVEN PUOLI: jatka poistetun reunan rullaamista FreeFlex:n päälle pituussuunnassa.
POLVITAIPPEEN PUOLI: jatka teipin rullaamista pituussuunnassa.
3. Päättä teipin irrottaminen vetämällä jäljellä olevaa reunaa hitaasti ylöspäin, kunnes se on irti.



HERKKÄ IHO, AIKAINEN IRTOAMINEN TAI VAHVA LIIMAUS

Jos iho on herkkä, teippi irtoaa liian aikaisin tai sitä on vaikea irrottaa, voit hieroa nauhan reunoihin vauva- tai oliiviöljyä, joka auttaa liimauksen heikentämisessä. Odota viisi minuuttia ja irrota sitten hitaasti.



*Ei kliinisesti todennettu. VAROITUS: Jos sinulla on ihoherkkyyksiä, syöpä tai olet raskaana, ota yhteys lääkäriin ennen käyttöä. Vääränlainen kiinnitys, venytys tai käyttö herkillä ihoalueilla sekä vääränlainen tai nopea poisto voivat aiheuttaa ihoärsytystä, rakkoja tai ihon hankautumista. Harvinaisissa tapauksissa käyttäjä voi kokea polttavaa tai kirvelevää tunnetta, joka voi olla merkki lievästä allergisesta ihereaktiosta. Noudata teipin irrotusohjeita kohdassa HERKKÄ IHO, AIKAINEN IRTOAMINEN TAI VAHVA LIIMAUS ja lopeta käyttö. Älä aseta KT FLEX® -teippiä suoraan haavaumien tai avoimien haavojen päälle. Lopeta käyttö, jos iho ärtyy tai pipeytyy. Yksi tai useampi komponentti on valmistettu värjätystä materiaalista, jolloin väriä voi siirtyä jonkin verran. Ohjeet on tarkoitettu vain opetuskäyttöön. KT FLEX® ei korvaa ammattitaitoista sairaanhoitoa. Takuut ja oikeussuojakeinot rajoittuvat tuotteen vaihtokustannuksiin.

1 ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΤΕ: Δείτε εδώ μερικές σημαντικές συμβουλές για να έχετε τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα.



ΕΦΑΡΜΟΣΤΕ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
Εφαρμόστε την ταινία μία ώρα πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητα.



ΜΗΝ ΤΕΝΤΩΝΕΤΕ
Μην τεντώνετε την ταινία κατά τη χρήση του KT Flex®.



ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΗ ΘΕΣΗ
Πάρτε τη θέση σώματος που διευκρινίζεται και διατηρήστε την καθ' όλη τη διάρκεια εφαρμογής.



ΚΟΨΤΕ ΤΥΧΟΝ ΤΡΙΧΕΣ
Κόψτε τις πλεονάζουσες τρίχες για καλύτερη επικόλληση.



ΚΑΘΑΡΙΣΤΕ ΤΟ ΔΕΡΜΑ
Καθαρίστε τυχόν χώματα και λίπη από το δέρμα και αφήστε το να στεγνώσει.

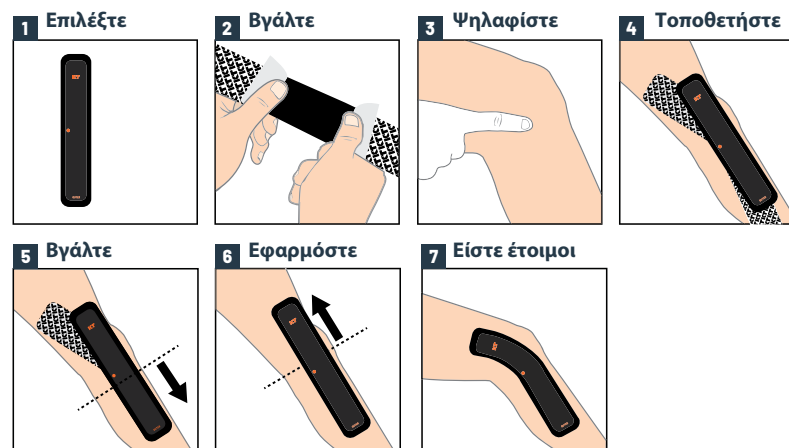


ΜΗΝ ΤΡΑΒΑΤΕ ΑΠΟΤΟΜΑ!
Αφαιρέστε την ταινία απαλά από το δέρμα, χρησιμοποιώντας λάδι για μωρά αν χρειαστεί και απομακρύνετε την αργά.

2 ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΤΑΙΝΙΑΣ: ΓΙΑ ΤΗ ΣΤΗΡΙΞΗ ΑΠΑΙΤΟΥΝΤΑΙ 2 ΤΑΙΝΙΕΣ - 1 για το εξωτερικό γόνατο και 1 για το εσωτερικό γόνατο

A: ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΓΟΝΑΤΟ

1. Βγάλτε μία ταινία για το ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΓΟΝΑΤΟ με τη στήριξη FreeFlex (με την κουκκίδα).
2. Σηκώστε την και αφαιρέστε μερικώς το προστατευτικό χαρτί στη μέση.
3. Ψηλαφίστε το εξόγκωμα του οστού κάτω από την άρθρωση του γονάτου στην εξωτερική πλευρά του ποδιού.
4. Κρατώντας το πόδι αναπαυτικά σε ίσια θέση, αλλά όχι κλειδωμένο προς τα πίσω, τοποθετήστε την πορτοκαλί κουκκίδα πάνω από το εξόγκωμα του οστού. Τρίψτε το μεσαίο τμήμα της ταινίας για να την ασφαλίσετε στο σημείο τοποθέτησης.
5. Αφαιρέστε το κάτω ήμισυ του προστατευτικού χαρτιού και τοποθετήστε την ταινία στην κάτω πλευρά της κνήμης. Τρίψτε για να εφαρμόσει.
6. Αφαιρέστε το άνω ήμισυ του προστατευτικού χαρτιού και τρίψτε για να εφαρμόσει. Ισιώστε τις άκρες και γενικώς την ταινία.
7. Η ταινία θα πρέπει να λυγίζει εύκολα με το γόνατό σας. Τώρα είστε έτοιμοι να τοποθετήσετε την ταινία στο εσωτερικό γόνατο.



B: ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΓΟΝΑΤΟ

1. Βγάλτε μία ταινία για το ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΓΟΝΑΤΟ με τη στήριξη FreeFlex (χωρίς κουκκίδα).
2. Σηκώστε την και αφαιρέστε ολόκληρο το κάτω ήμισυ του προστατευτικού χαρτιού.
3. Κρατώντας το γόνατο ίσιο, εφαρμόστε το κάτω ήμισυ της ταινίας αντιστοιχίζοντάς το στη γωνία του εξωτερικού ποδιού. Τρίψτε το κάτω ήμισυ για να κολλήσει κάτω.
4. Αφαιρέστε το άνω ήμισυ του προστατευτικού χαρτιού και τρίψτε για να εφαρμόσει. Ισιώστε τις άκρες και γενικώς την ταινία.

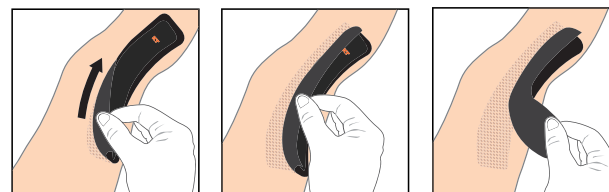


3 ΦΟΡΕΣΤΕ ΤΟ ΕΩΣ 5 ΜΕΡΕΣ

*Δεν έχει επαληθευτεί κλινικά. Να χρησιμοποιείται μόνο σύμφωνα με τις οδηγίες. Έχει σχεδιαστεί για στήριξη - όχι για την πρόληψη τραυματισμών.

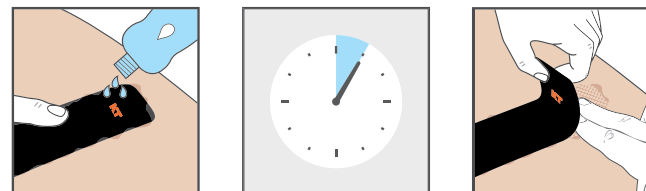
4 ΠΩΝ ΝΑ ΑΦΑΙΡΕΣΕΤΕ ΤΗΝ ΤΑΙΝΙΑ

- Ξεκινώντας από το ένα άκρο και συνεχίζοντας προς τα κάτω κατά μήκος της ταινίας, σηκώστε ολόκληρη τη μία μακριά πλευρά.
- ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΓΟΝΑΤΟ: Συνεχίστε να κυλάτε την πλευρά που αφαιρέσατε πάνω από τη στήριξη FreeFlex κατά μήκος.
ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΓΟΝΑΤΟ: Συνεχίστε να κυλάτε την ταινία κατά μήκος.
- Ολοκληρώστε την αφαίρεση της ταινίας τραβώντας αργά προς τα πάνω την πλευρά που απομένει, έως ότου αποκολληθεί πλήρως.



ΓΙΑ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟ ΔΕΡΜΑ, ΠΡΩΩΡΗ ΑΦΑΙΡΕΣΗ Η ΙΣΧΥΡΗ ΕΠΙΚΟΛΛΗΣΗ

Σε περίπτωση ευαίσθητου δέρματος, πρόωρης αφαίρεσης ή δυσκολίας αφαίρεσης της ταινίας, τρίψτε τις άκρες της ταινίας με λάδι για μωρά ή ελαιόλαδο για να βοηθήσετε την αποκόλληση. Περιμένετε πέντε λεπτά κι έπειτα αφαιρέστε αργά.



*Δεν έχει επαληθευτεί κλινικά. ΠΡΟΣΟΧΗ: Εάν έχετε ευαισθησία στο δέρμα, πάσχετε από καρκίνο ή είστε έγκυος, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν από τη χρήση. Η ακατάλληλη εφαρμογή, το τέντωμα ή η εφαρμογή σε περιοχές ευαίσθητου δέρματος καθώς και η ακατάλληλη ή γρήγορη αφαίρεση μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό στο δέρμα, φουσκάλες ή δερματικές εκδορές. Σε σπάνιες περιπτώσεις, οι χρήστες μπορεί να νιώσουν κάψιμο ή τσούξιμο, γεγονός που ενδέχεται να υποδεικνύει ήπια αλλεργική αντίδραση του δέρματος. Ακολουθήστε τις οδηγίες για την αφαίρεση της ταινίας σε περιπτώσεις ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ, ΠΡΩΩΡΗΣ ΑΦΑΙΡΕΣΗΣ Ή ΙΣΧΥΡΗΣ ΕΠΙΚΟΛΛΗΣΗΣ και σταματήστε τη χρήση. Μην τοποθετείτε το KT FLEX® απευθείας πάνω σε κοψίματα ή ανοιχτά τραύματα. Σταματήστε τη χρήση, εάν το δέρμα παρουσιάσει πληγή ή ερεθισμό. Ένα ή περισσότερα συστατικά κατασκευάζονται από βαμμένο υλικό και μπορεί να μεταφερθεί λίγο χρώμα. Οι οδηγίες που παρέχονται είναι μόνο για εκπαιδευτική χρήση. Το KT FLEX® δεν αντικαθιστά την επαγγελματική ιατρική φροντίδα. Οι εγγυήσεις και τα μέτρα επανόρθωσης περιορίζονται στο κόστος αντικατάστασης του προϊόντος.

1 A HASZNÁLAT MEGKEZDÉSE ELŐTT: Íme néhány fontos tipp a lehető legjobb eredmény eléréséhez.



TEVÉKENYSÉG MEGKEZDÉSE ELŐTT RAGASSZA FEL

A szalagot egy órával a tevékenység megkezdése előtt ragassza fel.



NE HÚZZA

A KT Flex® használata közben ne húzza a szalagot.



TARTSA MEG A TESTHELYZETÉT

A felragasztáshoz vegye fel a megadott testhelyzetet, és tartsa meg az egész művelet során.



VÁGJA LE A SZŐRT

A jobb tapadás érdekében vágja le a felesleges szőrszálakat.



TISZTÍTSA MEG A BŐRT

Tisztítsa meg a bőrt a szennyeződésektől és a zsírtól, majd hagyja megszáradni.



NE TÉPJE LE!

A szalagot óvatosan távolítsa el a bőrről, szükség esetén használjon babaolajat, és lassan távolítsa el.

2 SZALAG FELRAGASZTÁSA: A TÁMASZ KÉT CSÍKOT IGÉNYEL – 1 a térd külső, 1 a belső részére

A: TÉRD KÜLSŐ RÉSZE

- Vegyen ki egy a TÉRD KÜLSŐ RÉSZÉRE való szalagot FreeFlex támasszal (ponttal jelölve).
- Emelje fel és részben távolítsa el a papírborítást a középső vágásnál.
- Tapintsa ki a térdízület alatti csontos dudort a láb külső oldalán.
- Tartsa a lábát kényelmesen egyenesen, de ne hajlítsa hátra, és helyezze a narancssárga pontot a csontos dudor fölé. Dörzsölje meg a szalag középső részét, hogy rögzüljön.
- Távolítsa el a papírborítás alsó felét, és helyezze a szalagot a vádli oldalára. Dörzsölje meg, hogy odaragadjon.
- Távolítsa el a papírborítás felső felét, és dörzsölje meg a szalagot, hogy odaragadjon. Simítsa el a két véget és az egész szalagot.
- Ha jól csinálta, a szalag a térdrel együtt könnyen hajlik. Most jöhet a szalag felhelyezése a térd belső oldalára.



B: TÉRD BELSŐ OLDALA

- Vegyen ki egy a TÉRD BELSŐ RÉSZÉRE való szalagot FreeFlex támassz nélkül (nincs rajta pont).
- Emelje fel és távolítsa el a papírborítás teljes alsó részét.
- A lábát egyenesen tartva ragassza fel a szalag alsó felét a külső lábszár szögének megfelelően. Dörzsölje meg a szalag alsó felét.
- Távolítsa el a papírborítás felső felét, és dörzsölje meg a szalagot, hogy odaragadjon. Simítsa el a két véget és az egész szalagot.



3 VISELJE LEGFELJEBB 5 NAPIG

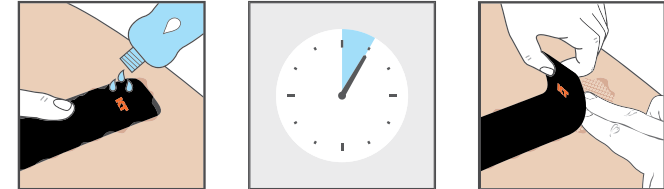
4 HOGYAN LEHET ELTÁVOLÍTANI A SZALAGOT

1. A szalag egyik végétől kezdve és a szalag hosszában folytatva emelje fel a szalag egyik teljes hosszú szélét.
2. TÉRD KÜLSŐ RÉSZE: Tekerje fel a szalag felemelt szélét hosszában a FreeFlex fölé.
TÉRD BELSŐ RÉSZE: Tekerje tovább hosszában a szalagot.
3. Fejezze be a szalag eltávolítását úgy, hogy lassan felhúzza a lent maradt szélét, amíg az már nem tapad a bőrhöz.



ÉRZÉKENY BŐRÜEKNEK, KORAI LEVÉTEL ÉS ERŐS RAGASZTÓ

Ha érzékeny a bőre, hamar le akarja venni a szalagot, vagy ha a szalagot nehéz eltávolítani, dörzsölje be babaolajjal vagy olívaolajjal a szalag szélét, ez segít eltávolítani a ragasztóanyagot. Várjon öt perctet, majd lassan távolítsa el.



*Klinikailag nem igazolt. FIGYELMEZTETÉS: Ha bőrérzékenysége van, daganatos beteg vagy terhes, használat előtt konzultáljon orvosával. Ha nem megfelelően ragasztja fel vagy megnyújtja a szalagot, vagy ha érzékeny bőrfelületekre ragasztja, illetve ha nem megfelelően vagy gyorsan távolítja el, az bőrirritációt, hólyagosodást vagy bőrhorzsolást okozhat. Ritka esetekben a használó égő vagy szúró érzést tapasztalhat, ami enyhe allergiás bőrreakciót jelezhet. A szalag levételéhez kövesse az ÉRZÉKENY BŐRÜEKNEK, KORAI LEVÉTEL ÉS ERŐS RAGASZTÓ című szakaszban található utasításokat, és ne használja tovább a szalagot. Ne helyezze a KT FLEX® szalagot közvetlenül vágások vagy nyílt sebek fölé. Ne használja tovább, ha irritálja a bőrét, vagy ha a bőre fájdalmassá válik. Egy vagy több összetevő festett anyagból készült, ezért a bőr kissé elszíneződhet. A megadott utasítások kizárólag tájékoztatás céljára szolgálnak. A KT FLEX® nem helyettesíti a szakszerű orvosi ellátást. A garanciák és jogorvoslatok a cseretermék biztosításának költségére korlátozódnak.

1 PIRMS SĀKŠANAS: Šeit ir daži svarīgi ieteikumi, kas var nodrošināt vislabākos rezultātus.



UZLIECIET PIRMS AKTIVITĀTES

Uzlieciet lenti vienu stundu pirms aktivitātes sākšanas.



NEIZSTAPIET

Neizstaipiet lenti, lietojot KT Flex®.



NEMAINIET POZĪCIJU

Ieņemiet norādīto ķermeņa pozīciju un uzlikšanas laikā to nemainiet.



APGRIEZIET APMATOJUMU

Apgrieziet apmatojumu, ja tas ir pārmērīgs, lai pielipšana būtu labāka.



NOTĪRIET ĀDU

Notīriet no ādas netīrumus, attaukojiet un ļaujiet nožūt.



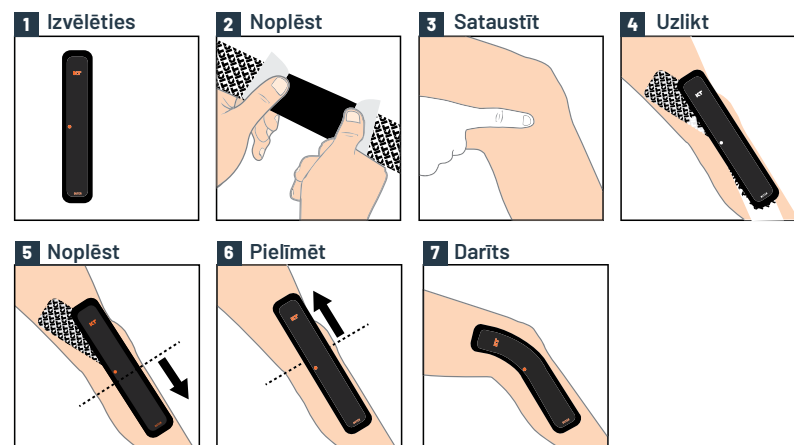
NENOPLĒSIET!

Saudzīgi noņemiet lenti no ādas, ja nepieciešams, izmantojiet bērnu eļļu, un lēni noņemiet.

2 LENTES UZLIKŠANA: ATBALSTAM IR NEPIECIEŠAMAS 2 STRĒMELES – 1 ceļgala ārpusē un 1 ceļgala iekšpusē

A: CEĻGALA ĀRPUSEI

1. Noņemiet vienu CEĻGALA ĀRPUSEI paredzētu strēmeli ar FreeFlex atbalstu (ar punktu).
2. Paceliet un daļēji noņemiet papīra pamatni pie vidējā iegriezuma.
3. Sataustiet kaula izcilni zem ceļgala locītavas kājas ārpusē.
4. Turot kāju ērtā pozīcijā taisni, bet ne pilnīgi izstieptu, uzlieciet oranžo punktu virs kaula izciļņa. Paberzējiet lentes vidējo daļu, lai nostiprinātu to vietā.
5. Noņemiet papīra pamatnes apakšējo daļu un uzlieciet kājas liela sānos. Paberzējiet, lai pielīmētu.
6. Noņemiet papīra pamatnes augšējo daļu un paberzējiet, lai pielīmētu. Nogludiniet galus un visu lenti.
7. Lentei vajadzētu viegli salocīties kopā ar ceļgalu. Tagad varat uzlīmēt lenti ceļgala iekšpusē.



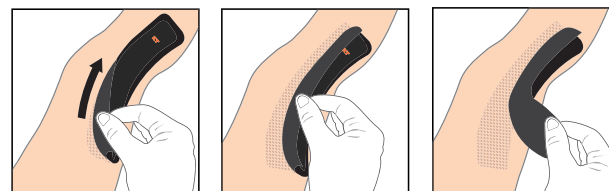
B: CEĻGALA IEKŠPUSEI

1. Noņemiet vienu CEĻGALA IEKŠPUSEI paredzētu strēmeli ar FreeFlex atbalstu (bez punkta).
2. Paceliet un noņemiet papīra pamatnes visu apakšējo pusi.
3. Turot kāju taisni, uzlīmējiet lentes apakšējo pusi atbilstoši kājas ārpuses leņķim. Paberzējiet apakšējo pusi.
4. Noņemiet papīra pamatnes augšējo daļu un paberzējiet, lai pielīmētu. Nogludiniet galus un visu lenti.



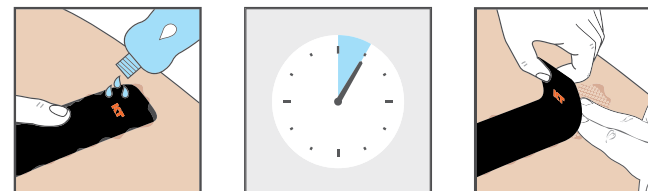
4 LENTES NOŅĒMŠANA

1. Sāciet no viena gala un turpiniet visā lentes garumā, paceliet augšā visu vienu garo malu.
2. **CEĻGALA ĀRPUSĒ:** Turpiniet rullēt noņemto malu pāri FreeFlex garenvirzienā.
CEĻGALA IEKŠPUSĒ: Turpiniet rullēt lenti garenvirzienā.
3. Pabeidziet lentes noņemšanu, lēni pavelkot uz augšu atlikušo malu, līdz tā vairs nav pielīmēta.



JA IR JUTĪGA ĀDA, JA JĀVEIC ĀTRĀKA NOŅĒMŠANA VAI JA NOTIKUSI SPĒCĪGA PIELIPŠANA

Gadījumā, ja ir jutīga āda, ja jāveic ātrāka noņemšana vai arī ja lente ir grūti noņemama, ierīvējiet bērnu eļļiņu vai olīveļļu strēmeles malās, lai palīdzētu līmei sadalīties. Pagaidiet piecas minūtes un pēc tam lēni noņemiet.



*Nav klīniski pārbaudīts. **UZMANĪBU!** Ja jums ir jutīga āda, ir vēzis vai esat stāvoklī, pirms lietošanas konsultējieties ar ārstu. Nepareiza lietošana, izstiepšana vai uzlikšanas jutīgās ādas zonās un nepareiza vai ātra noņemšana var izraisīt ādas kairinājumu, tūlznas un nobrāzumus. Retos gadījumos lietotājs var just sūrstēšanu vai dedzināšanu, kas var norādīt uz nelielu alerģisku ādas reakciju. Ievērojiet norādījumus, kas doti par lentes noņemšanu tad, JA IR JUTĪGA ĀDA, JA JĀVEIC ĀTRĀKA NOŅĒMŠANA VAI JA NOTIKUSI SPĒCĪGA PIELIPŠANA, un pārtrauciet izmantošanu. Nelieciet KT FLEX® tieši uz iegriezumiem vai vaļējām brūcēm. Pārtrauciet lietošanu, ja rodas ādas kairinājums vai jēlums. Viena vai vairākas sastāvdaļas ir izgatavotas no krāsotiem materiāliem, un var notikt zināma krāsas pārnese. Norādījumi ir sniegti tikai izglītošanas nolūkos. KT FLEX® neaizstāj profesionālu medicīnisko aprūpi. Garantijas un tiesiskās aizsardzības līdzekļi ir ierobežoti ar izstrādājuma aizstāšanas cenu.

1 PRIEŠ PRADEDANT: Pateikiame svarbių patarimų, kad pasiektumėte geriausią rezultatą.



UŽKLIJUOKITE PRIEŠ UŽSIIMDAMI VEIKLĄ
Užklijuokite teipą valandą prieš pradėdami veiklą.



NEĮTEMPKITE
Uždėdami „KT Flex[®]“, neįtempkite teipo.



IŠLAIKYKITE PADĖTĮ
Priimkite nurodytą kūno padėtį ir išlaikykite ją priklijavimo metu.



PATRUMPINKITE PLAUKUS
Patrumpinkite per ilgus plaukus, kad teipas geriau priliptų.



ŠVARI ODA
Nuvalykite odos nešvarumus ir riebalus ir palaukite, kol nudžius.

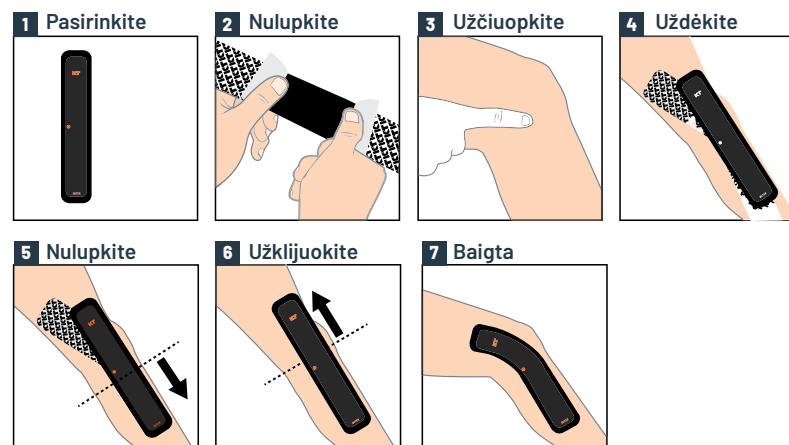


NENUPLĖŠKITE!
Švelniai nuimkite teipą nuo odos, prireikus naudokite kūdikiams skirtą aliejų ir lėtai atklijuokite.

2 TEIPO UŽKLIJAVIMAS: ATRAMAI REIKALINGOS DVI JUOSTOS – 1 išorinei ir 1 vidinei kelio pusei

A: IŠORINĖ KELIO PUSĖ

- Pašalinkite IŠORINĖS KELIO PUSĖS juostą su „FreeFlex“ atrama (su tašku).
- Pakelkite ir iš dalies pašalinkite popierinį pagrindą, perkirptą per vidurį.
- Užčiuopkite kaulo iškilimą po kelio sąnariu kojos išorėje.
- Kai koja patogiai ištiesinta, bet neužfiksuota iš galinės pusės, uždėkite oranžinį tašką ant kaulo iškilimo. Patrinkite vidurinę teipo dalį, kad pritvirtintumėte.
- Nuimkite apatinę popierinio pagrindo dalį ir uždėkite apatinėje blauzdos pusėje. Patrinkite, kad užklijuotumėte.
- Nuimkite viršutinę popierinio pagrindo dalį ir patrinkite, kad užklijuotumėte. Spausdami išlyginkite kraštus ir visą teipą.
- Teipas turėtų lengvai lankstytis kartu su keliu. Dabar galite teipuoti vidinę kelio pusę.



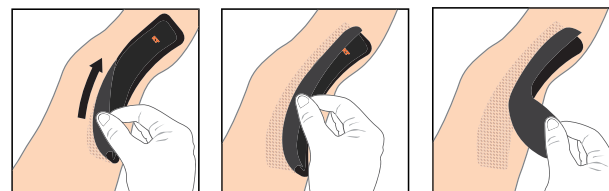
B: VIDINĖ KELIO PUSĖ

- Pašalinkite VIDINĖS KELIO PUSĖS juostą su „FreeFlex“ atrama (be taško).
- Pakelkite ir nuimkite visą apatinę popierinio pagrindo dalį.
- Ištiesę kojas, užklijuokite apatinę teipo dalį, kad sutaptų su išorinės kojos pusės kampu. Patrinkite apačią nuo vidurio žemyn.
- Nuimkite viršutinę popierinio pagrindo dalį ir patrinkite, kad užklijuotumėte. Spausdami išlyginkite kraštus ir visą teipą.



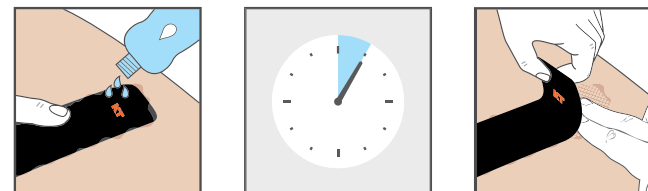
4 KAIP NUIMTI TEIPĄ

1. Pradėdami nuo vieno galo ir tęsdami per teipo ilgį, pakelkite visą ilgą kraštą.
2. IŠORINĖ KELIO PUSĖ: toliau vyniokite pašalintą „FreeFlex“ kraštą pailgiui.
VIDINĖ KELIO PUSĖ: toliau vyniokite teipą palei ilgį.
3. Galutinai nuimkite teipą lėtai traukdami likusį kraštą, kol nebebus prilipęs.



JAUTRIOS ODOS ATVEJU: ANKSTYVAS NUĖMIMAS ARBA STIPRUS PRIKIBIMAS

Jei oda jautri, jei norite nuimti anksčiau laiko arba jei sunku nuimti, patrinkite kūdikiams skirtu aliejumi arba alyvuogių aliejumi juostos kraštus, kad išskaidytumėte klijus. Palaukite penkias minutes, tada lėtai nuimkite.



*Nav klīniski pārbaudīts. UZMANĪBU! Ja jums ir jutīga āda, ir vēzis vai esat stāvoklī, pirms lietošanas konsultējieties ar ārstu. Nepareiza lietošana, izstiepšana vai uzlikšanas jutīgās ādas zonās un nepareiza vai ātra noņemšana var izraisīt ādas kairinājumu, tūzinas un nobrāzumus. Retos gadījumos lietotājs var just sūrstēšanu vai dedzināšanu, kas var norādīt uz nelielu alerģisku ādas reakciju. Ievērojiet norādījumus, kas doti par lentes noņemšanu tad, JA IR JUTĪGA ĀDA, JA JĀVEIC ĀTRĀKA NOŅĒMŠANA VAI JA NOTIKUSI SPĒCĪGA PIELIPŠANA, un pārtrauciet izmantošanu. Nelieciet KT FLEX® tieši uz iegriezumiem vai vaļējām brūcēm. Pārtrauciet lietošanu, ja rodas ādas kairinājums vai jēlums. Viena vai vairākas sastāvdaļas ir izgatavotas no krāsotiem materiāliem, un var notikt zināma krāsas pārnese. Norādījumi ir sniegti tikai izglītošanas nolūkos. KT FLEX® neaizstāj profesionālu medicīnisko aprūpi. Garantijas un tiesiskās aizsardzības līdzekļi ir ierobežoti ar izstrādājuma aizstāšanas cenu.

1 PRZED ROZPOCZĘCIEM: Oto kilka ważnych wskazówek, które pomogą Ci uzyskać jak najlepsze wyniki.



STOSUJ PRZED AKTYWNOŚCIĄ

Nałóż taśmę na godzinę przed rozpoczęciem aktywności.



NIE ROZCIĄGAJ

Nie rozciągaj taśmy podczas korzystania z KT Flex®.



ZACHOWAJ POZYCJĘ

Przyjmij określoną pozycję ciała i utrzymuj ją przez cały czas aplikacji.



ZGOL WŁOSY

Należy zgolić nadmiar włosów, aby uzyskać lepszą przyczepność.



WYCZYŚĆ SKÓRĘ

Oczyść skórę z brudu i olejów i pozostaw do wyschnięcia.



NIE ZDZIERAJ GWAŁTOWNIE!

Delikatnie usuń taśmę ze skóry, w razie potrzeby użyj oliwki dla niemowląt i powoli usuwaj.

2 NAKŁADANIE TAŚMY: ZABEZPIECZENIE WYMAGA 2 PASKÓW - 1 na zewnątrz kolana i 1 wewnątrz kolana

A: NA ZEWNĄTRZ KOLANA

1. Usuń jeden zewnętrzny pasek na kolano z zabezpieczeniem FreeFlex (z kropką).
2. Podnieś i częściowo usuń papierowy podkład w połowie cięcia.
3. Ustal położenie guzka kostnego poniżej stawu kolanowego po zewnętrznej stronie nogi.
4. Z nogą wygodnie wyprostowaną, ale nie zablokowaną z tyłu, umieść pomarańczową kropkę na guzku kostnym. Przetrzyj środkową część taśmy, aby zabezpieczyć ją na miejscu.
5. Usuń dolną połowę papierowego podkładu i opuść dolną stronę łydki. Potrzymaj, aby nałożyć.
6. Usuń górną połowę papierowego podkładu i przetrzyj, aby nałożyć. Wygładź końce i ogólnie całą taśmę.
7. Taśma powinna łatwo zgiąć się wraz z kolaniem. Teraz można przystąpić do naklejenia taśmy wewnątrz kolana.



B: WEWNĄTRZ KOLANA

1. Usuń jeden pasek do WEWNĄTRZ KOLANA bez zabezpieczenia FreeFlex (bez kropki).
2. Podnieś i usuń całą dolną połowę papierowego podkładu.
3. Trzymając nogę prosto, przyłóż dolną połowę taśmy, aby dopasować ją do kąta zewnętrznej strony nogi. Przetrzyj dolną połowę w dół.
4. Usuń górną połowę papierowego podkładu i przetrzyj, aby nałożyć. Wygładź końce i ogólnie całą taśmę.

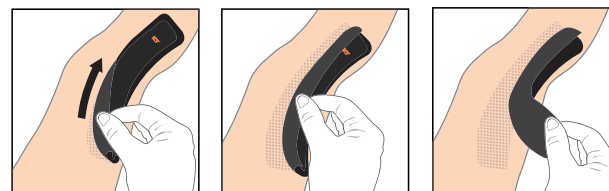


3 CZAS UŻYCIA: DO 5 DNI

*Nie zweryfikowane klinicznie. Używaj tylko zgodnie z zaleceniami. Zaprojektowany z myślą o ochronie, a nie zapobieganiu kontuzjom.

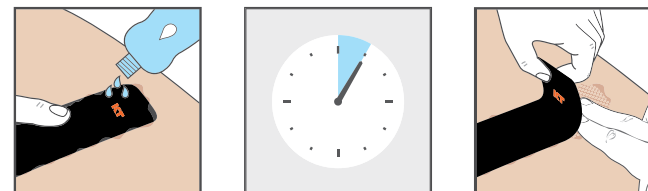
4 USUWANIE TAŚMY

1. Zaczynając od jednego końca i kontynuując w dół taśmy, podnieś całą długą krawędź.
2. ZEWNĘTRZNA STRONA KOLANA: Kontynuuj zwijanie usuniętej krawędzi FreeFlex wzdłużnie.
WEWNĘTRZNA STRONA KOLANA: Kontynuuj zwijanie taśmy wzdłużnie.
3. Zakończ usuwanie taśmy, powoli pociągając pozostałą krawędź, aż przestanie być przyklejona.



W PRZYPADKU WRAŻLIWEJ SKÓRY, WCZEŚNIEJSZEGO USUWANIA LUB MOCNEGO KLEJU

W przypadku wrażliwej skóry, wcześniejszego usuwania lub gdy taśma jest trudna do usunięcia, wetrzyj oliwkę dla niemowląt lub oliwę z oliwek w krawędzie paska, aby ułatwić odklejenie. Oczekaj pięć minut, a następnie powoli usuń.



*Nie zweryfikowane klinicznie. PRZESTROGA: W przypadku wrażliwej skóry, nowotworu lub jeśli jesteś w ciąży, przed użyciem skonsultuj się z lekarzem. Niewłaściwa aplikacja, rozciąganie lub nakładanie na obszary wrażliwej skóry oraz niewłaściwe lub szybkie usunięcie może spowodować podrażnienie skóry, pęcherze lub otarcie skóry. W rzadkich przypadkach użytkownik może odczuwać pieczenie, co może wskazywać na łagodną reakcję alergiczną skóry. Postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi usuwania taśmy w przypadku WRAŻLIWEJ SKÓRY, WCZEŚNIEJSZEGO USUWANIA LUB MOCNEGO KLEJU i przerwij stosowanie. Nie umieszczaj KT FLEX® bezpośrednio na skaleczeniach lub otwartych ranach. Przerwij stosowanie, jeśli skóra stanie się podrażniona lub bolesna. Przynajmniej jeden składnik tego produktu jest materiałem barwionym. Może dojść do odbarwienia. Podane instrukcje są przeznaczone wyłącznie do użytku edukacyjnego. KT FLEX® nie zastępuje profesjonalnej opieki medycznej. Gwarancje i środki zaradcze ograniczone do kosztów wymiany produktu.

1 ÎNAINTE DE A ÎNCEPE: Iată câteva sfaturi importante, pentru a obține cele mai bune rezultate posibile.



APLICAȚI ÎNAINTE DE A DESFĂȘURA O ACTIVITATE

Aplicați banda cu o oră înainte de a începe activitatea.



NU ÎNTINDEȚI

Nu întindeți banda în timp ce utilizați KT Flex[®].



MENTINEȚI POZIȚIA

Luați poziția specificată a corpului și mențineți-o pe toată durata aplicării.



TUNDEȚI PĂRUL

Tundeți părul în exces pentru o lipire mai bună.



CURĂȚAȚI PIELEA

Curățați murdăria și uleiurile de pe piele și lăsați să se usuce.



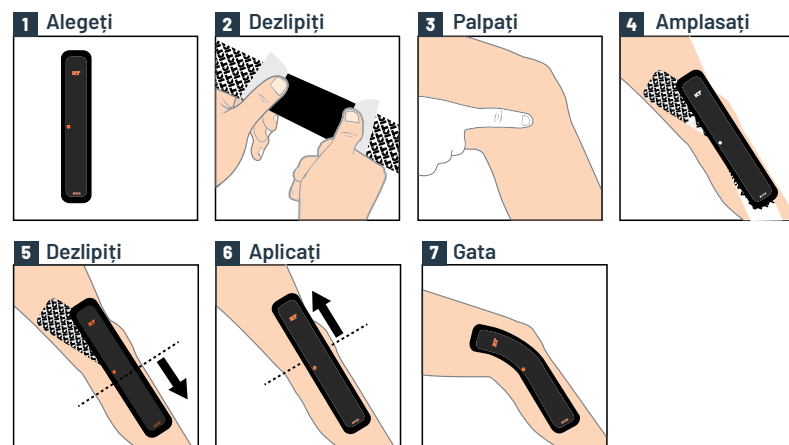
NU SMULGEȚI!

Dezlipiți banda cu blândețe, utilizați ulei pentru bebeluși dacă este necesar și dezlipiți-o lent.

2 APLICAREA BENZII: SUSȚINEREA NECESITĂ 2 BENZI - 1 pentru partea exterioară a genunchiului și 1 pentru partea interioară a genunchiului

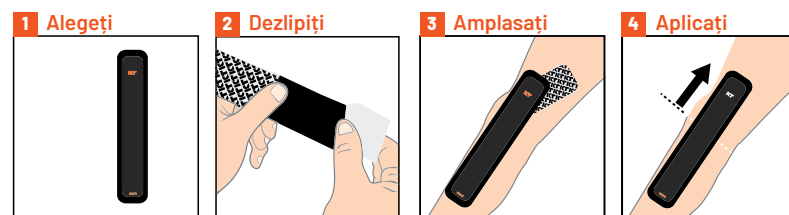
A:PARTEA EXTERIOARĂ A GENUNCHIULUI

- Scoateți o bandă pentru PARTEA EXTERIOARĂ A GENUNCHIULUI, cu susținere FreeFlex (cu punct).
- Ridicați și dezlipiți parțial suportul de hârtie la tăietura din mijloc.
- Palpați pentru a găsi proeminența osoasă de sub articulația genunchiului, pe partea exterioară a piciorului.
- Cu piciorul ținut drept în mod confortabil, dar nu întins la maximum, așezați punctul portocaliu peste proeminența osoasă. Frecați secțiunea din mijloc a benzii pentru a o fixa pe locul respectiv.
- Îndepărtați jumătatea inferioară a suportului de hârtie și amplasați partea de jos pe gambă. Frecați pentru a lipi.
- Dezlipiți jumătatea superioară a suportului de hârtie și frecați pentru a lipi. Neteziți capetele și restul benzii.
- Banda ar trebui să se îndoaie ușor, împreună cu genunchiul. Acum sunteți gata să lipiți și banda pentru partea interioară a genunchiului.



B:PARTEA INTERIOARĂ A GENUNCHIULUI

- Scoateți o bandă pentru PARTEA INTERIOARĂ A GENUNCHIULUI, fără susținere FreeFlex (fără punct).
- Ridicați și dezlipiți întreaga jumătate inferioară a suportului de hârtie.
- Având piciorul întins, aplicați jumătatea inferioară a benzii pentru a se potrivi cu unghiul părții exterioare a piciorului. Frecați jumătatea inferioară în jos.
- Dezlipiți jumătatea superioară a suportului de hârtie și frecați pentru a lipi. Neteziți capetele și restul benzii.

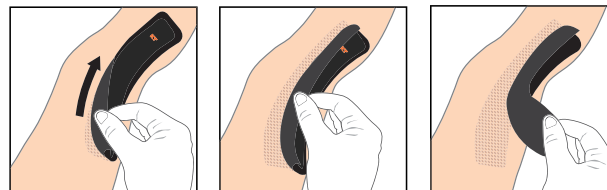


3 PURTAȚI-O PÂNĂ LA 5 ZILE

*Neverificată clinic. Utilizați doar conform instrucțiunilor. Concepută pentru susținere - nu și pentru prevenirea vătămarilor.

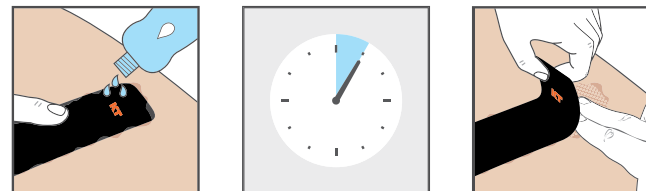
4 CUM DEZLIPIȚI BANDA

- Începând de la un capăt și continuând în jos, pe lungimea benzii, ridicați o întreagă margine lungă.
- PARTEA EXTERIOARĂ A GENUNCHIULUI: continuați să rulați marginea ridicată peste FreeFlex, pe lungime.
PARTEA INTERIOARĂ A GENUNCHIULUI: continuați să rulați banda pe lungime.
- Terminați de dezlipit banda, trăgând încet în sus marginea ce rămâne, până când nu mai este lipită.



PENTRU PIELE SENSIBILĂ, ÎNDEPĂRTARE TIMPURIE SAU ADEZIV PUTERNIC

În cazul în care pielea este sensibilă, banda este îndepărtată înainte de termen sau când banda este dificil de îndepărtat, frecați ulei pentru copii sau ulei de măsline pe marginile benzii pentru a contribui la descompunerea adezivului. Așteptați cinci minute, apoi dezlipiți încet.



*Neverificată clinic. ATENȚIE: dacă aveți sensibilități ale pielii, cancer sau sunteți însărcinată, consultați medicul înainte de utilizare. Aplicarea incorectă, întinderea sau aplicarea pe zonele de piele sensibilă și dezlipirea incorectă sau rapidă a benzii pot conduce la iritarea pielii, formarea bășicilor sau la abraziunea pielii. În cazuri rare, utilizatorul poate simți o senzație de arsură sau usturime, care poate indica o ușoară reacție alergică a pielii. Respectați instrucțiunile pentru dezlipirea benzii în cazul PIELII SENSIBILE, ÎNDEPĂRTĂRII ÎNAINTE DE TERMEN SAU ÎN CAZUL ADEZIVULUI PUTERNIC și întrerupeți utilizarea. Nu utilizați KT FLEX® direct peste tăieturi sau răni deschise. Întrerupeți utilizarea dacă pielea se irită sau doare. Una sau mai multe dintre componentele acestui produs este un material vopsit. Este posibil să aibă loc transferul culorii. Instrucțiunile furnizate sunt doar cu titlu educativ. KT FLEX® nu înlocuiește asistența medicală profesională. Garanțiile și căile de atac sunt limitate la costul de înlocuire a produsului.

1 PREDTÝM AKO ZAČNETE: Niekoľko dôležitých tipov, ako dosiahnuť čo najlepšie výsledky.



APLIKUJTE PRED AKTIVITOU

Pásku aplikujte asi jednu hodinu pred začiatkom aktivity.



NENAŤAHUJTE

Počas používania KT Flex[®] pásku nenapínajte.



UDRŽUJTE POLOHU

Zaujmite špecifikovanú polohu tela a udržiavajte ju počas celej aplikácie.



SKRÁŤTE OCHLPLENIE

Zastrihnite nadmerné ochlplenie pre lepšiu príľnavosť.



POKOŽKU VYČISTITE

Z pokožky očistite nečistoty a masť, nechajte uschnúť.



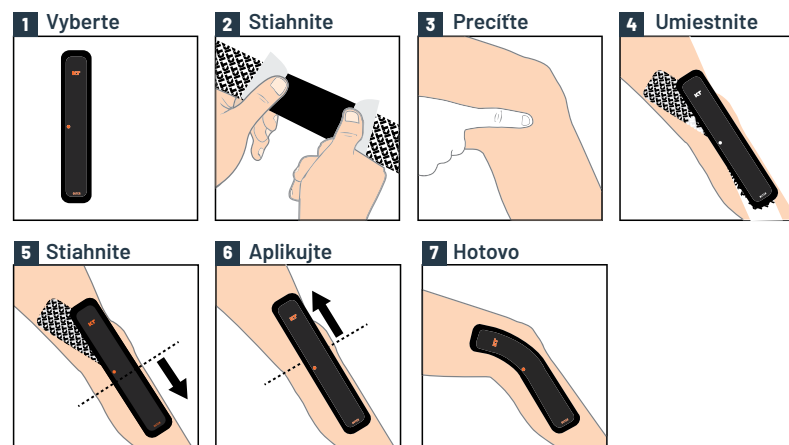
NESTRHÁVAJTE!

Jemne odstráňte pásku z pokožky, v prípade potreby použite detský olej a odstraňujte len pomaly.

2 APLIKÁCIA PÁSKY: PODPORA VYŽADUJE 2 PÁSKY – 1 pre vonkajšie koleno a 1 pre vnútorné koleno

A: VONKAJŠIE KOLENO

- Odstráňte jednu pásku pre VONKAJŠIE KOLENO s podporou FreeFlex (s bodkou).
- Zdvihnite a čiastočne odstráňte papierovú podložku v strednom prestrihu.
- Nahmatajte kostný hrboleček pod kolenným kĺbom na vonkajšej strane nohy.
- S nohou pohodlne vyrovnanou, ale nie natihnutou dozadu, umiestnite oranžovú bodku cez kostný hrboleček. Potierajte strednú časť pásky, čím ju zaistíte na svojom mieste.
- Odstráňte spodnú polovicu papierovej ochrannéj podložky a umiestnite na spodnú stranu lýtky. Pre správnu aplikáciu potierajte.
- Odstráňte hornú polovicu papierovej podložky a aplikujte ju potieraním. Vyhladte konce a pásku ako celok.
- Pásky by sa mali ľahko ohýbať spolu s kolenom. Teraz ste pripravení nalepiť pásky na vnútornú časť kolena.



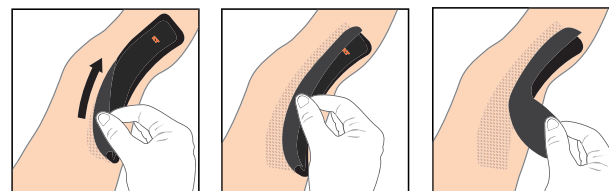
B: VNÚTORNÉ KOLENO

- Odstráňte jednu pásku pre VNÚTORNÉ KOLENO bez podpory FreeFlex (bez bodky).
- Zdvihnite a odstráňte celú spodnú polovicu papierovej podložky.
- S vystretou nohou aplikujte spodnú polovicu pásky tak, aby zodpovedala uhlu vonkajšej nohy. Potierajte nadol smerom k spodnej časti.
- Odstráňte hornú polovicu papierovej podložky a aplikujte ju potieraním. Vyhladte konce a pásku ako celok.



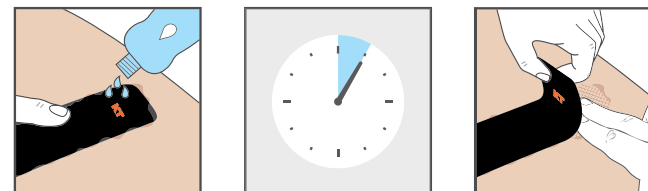
4 AKO PÁSKU ODSTRÁNIŤ

1. Začnite na jednom konci, pokračujte po celej dĺžke pásky a nadvihnite jeden celý dlhý okraj.
2. VONKAJŠIE KOLENO: Pokračujte v rolovaní odstráneného okraja cez FreeFlex pozdĺžne.
VNÚTORNÉ KOLENO: Pokračujte v rolovaní pásky po dĺžke.
3. Dokončite odstraňovanie pásky pomalým potiahnutím okraja, ktorý vám zostal, až kým nebude kompletne odlepený.



PRE CITLIVÚ POKOŽKU, SKORŠIE ODSTRÁNENIE ALEBO SILNÉ LEPIDLO

V prípade citlivej pokožky, skoršieho odstránenia alebo náročného odstraňovania, potrite okraje pásky detským olejom alebo olivovým olejom, čím porušíte lepidlo. Počkajte päť minút a potom pomaly odstráňte.



*Nie je klinicky overená. UPOZORNENIE: Ak máte citlivú pokožku, rakovinu alebo ste tehotná, pred použitím sa poraďte s vaším lekárom. Nesprávne použitie, natiahnutie alebo aplikácia na oblasti s citlivou pokožkou, nesprávne alebo rýchle odstránenie môžu viesť k podráždeniu pokožky, pľuzgierom alebo odieraniu pokožky. V zriedkavých prípadoch môže používateľ pociťť pálenie alebo štipanie, čo môže naznačovať miernu alergickú kožnú reakciu. Postupujte podľa pokynov na odstránenie pre CITLIVÚ POKOŽKU, VČASNÉ ODSTRÁNENIE ALEBO SILNÉ LEPIDLO a výrobok prestaňte používať. Neaplikujte KT FLEX® priamo na rezné či otvorené rany. Prestaňte používať, ak je pokožka podráždená alebo bolestivá. Jeden alebo viac komponentov je vyrobených z farbeného materiálu, môže dôjsť k určitej zmene farieb. Poskytnuté pokyny slúžia len na edukačné účely. KT FLEX® nenahrádza odbornú lekársku starostlivosť. Záruka a nápravné prostriedky sú obmedzené na cenu výmeny výrobku.

1 PRED ZAČETKOM UPORABE: Tu je nekaj pomembnih nasvetov za najboljše možne rezultate.



NANESITE PRED DEJAVNOSTJO

Nanesite trak eno uro pred začetkom dejavnosti.



NE RAZTEZAJTE

Med uporabo KT Flex[®] ne raztezajte.



OHRANITE POLOŽAJ

Zavzemite določen položaj telesa in se ne premikajte med nanašanjem.



POBRIJTE DLAKE

Odstranite odvečne dlake za boljši prijem.



ČISTA KOŽA

Očistite umazanijo in olja s kože in pustite, da se osuši.



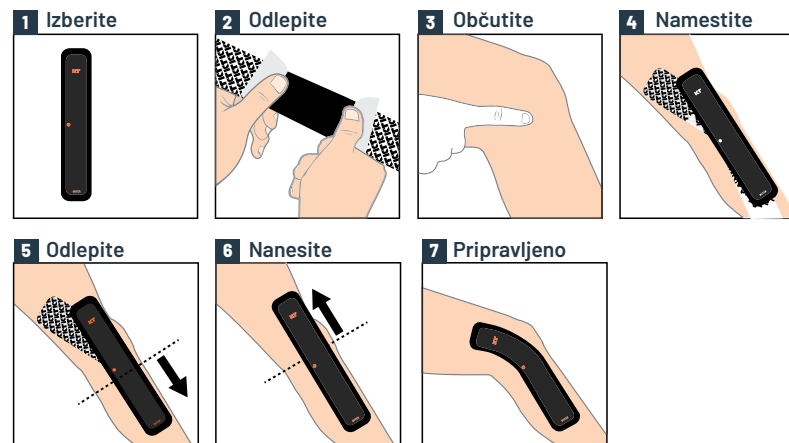
NE ODRGAJTE S KOŽE!

Nežno odstranite trak s kože, po potrebi uporabite otroško olje in počasi odstranite.

2 UPORABA TRAKOV: PODPORA ZAHTEVA 2 TRAKOVA - 1 na zunanjo stran kolena in 1 na notranjo stran kolena

A: ZUNANJA STRAN KOLENA

1. Odstranite en trak OUTER KNEE s podporo FreeFlex (s piko).
2. Dvignite in delno odstranite papirno podlago pri sredinskem rezu.
3. Občutite kostno izboklino pod kolenskim sklepom na zunanji strani noge.
4. Ko je noga udobno ravna, vendar ne zaklenjena nazaj, položite oranžno piko čez koščeno izboklino. Srednji del traku drgnite, da se pritrdi na mestu.
5. Odstranite spodnjo polovico papirne podlage in prilepite na spodnjo stran meč. Podrgnite, da se dobro prilepi.
6. Odstranite zgornjo polovico papirne podlage, prilepite in podrgnite, da se dobro prilepi. Pogladite trak na koncih in po vsej dolžini.
7. Trak se mora zlahka upogniti s kolenom. Zdaj ste pripravljeni na namestitev traku na notranji strani kolena.



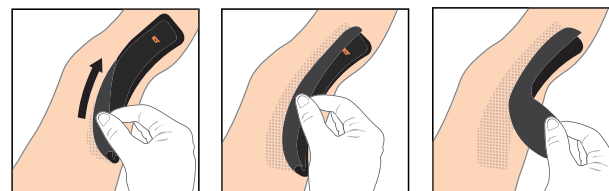
B: NOTRANJA STRAN KOLENA:

1. Odstranite en trak INNER KNEE brez podpore FreeFlex (brez pike).
2. Dvignite in odstranite celotno spodnjo polovico papirne podlage.
3. Ko je noga ravna, nanesite spodnjo polovico traku, da je poravnana s kotom zunanje noge. Spodnjo polovico podrgnite navzdol, da se oprime.
4. Odstranite zgornjo polovico papirne podlage, prilepite in podrgnite, da se dobro prilepi. Pogladite trak na koncih in po vsej dolžini.



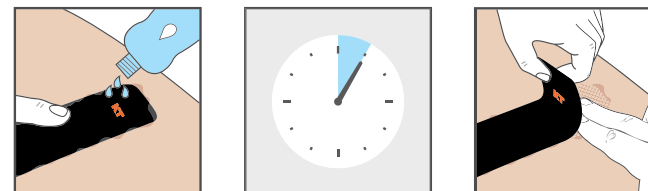
4 KAKO ODSTRANITE TRAK

1. Začnite na enem koncu in nadaljujte po dolžini traku, dvignite en cel dolgi rob.
2. ZUNANJA STRAN KOLENA: Nadaljujte z odstranjevanjem roba po vsej dolžini FreeFlex
NOTRANJA STRAN KOLENA: Nadaljujte z odstranjevanjem roba po vsej dolžini.
3. Končajte odstranjevanje traku tako, da počasi povlečete rob, ki ostane, dokler se ne odlepi.



ZA OBČUTLJIVO KOŽO, HITREJŠE ODSTRANJEVANJE TRAKU ALI MOČNO LEPILO

V primerih občutljive kože, hitrejšega odstranjevanja ali ko je trak težko odstraniti, vtrite otroško ali oljčno olje v robove traku, da pomagata razgraditi lepilo. Počakajte pet minut in nato počasi odstranite.



*Ni klinično preverjeno. POZOR: Če imate občutljivo kožo, raka ali ste noseči, se pred uporabo posvetujte z zdravnikom. Nepravilno nanašanje, raztezanje ali nanašanje na predele občutljive kože in nepravilno ali hitro odstranjevanje lahko povzročijo draženje kože, mehurje ali odrgnino kože. V redkih primerih lahko uporabnik občuti pekoč občutek ali zbadanje, ki lahko kaže na blago alergijsko kožno reakcijo. Upoštevajte navodila za odstranjevanje traku OBČUTLJIVA KOŽA, HITREJŠE ODSTRANJEVANJE ALI MOČNO LEPILO in prenehajte z uporabo. Traku KT FLEX® ne nameščajte neposredno čez ureznine ali odprte rane. Prenehajte z uporabo, če koža postane razdražena ali boleča. Ena ali več sestavin je izdelanih iz barvanega materiala, zato lahko pride do prenosa barve na kožo. Navodila so namenjena samo za izobraževalno uporabo. Trak KT FLEX® ni nadomestilo za strokovno zdravstveno oskrbo. Garancije in pravna sredstva so omejena na stroške zamenjave izdelka.

1 INNAN DU STARTAR: Här följer några viktiga tips för att du ska få bästa möjliga resultat.



APPLICERA FÖRE AKTIVITET

Applicera tejp en timme innan aktiviteten påbörjas.



STRÄCK INTE

Sträck inte tejp när du använder KT Flex[®].



BIBEHÅLL POSITIONEN

Inta den angivna kroppspositionen och behåll den under hela appliceringen.



KLIPP BORT HÅR

Klipp bort överflödigt hår för bättre vidhäftning.



RENGÖR HUDEN

Rengör huden från smuts och fett och låt den torka.



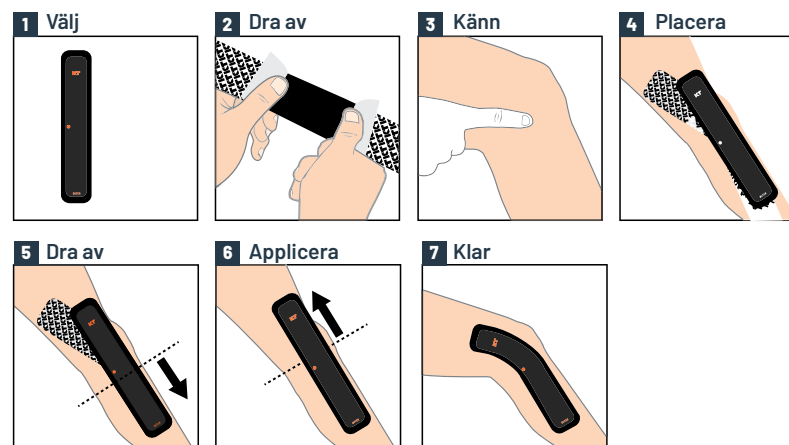
DRA INTE AV!

Ta försiktigt bort tejp från huden, använd babyolja om det behövs och avlägsna den långsamt.

2 APPLICERING AV TEJP: FÖR STÖD BEHÖVS 2 REMSOR - 1 för utsidan av knät och 1 för insidan

A:UTSIDAN AV KNÄT

1. Ta loss en remsa för UTSIDAN AV KNÄT med FreeFlex-stöd (med prick).
2. Lyft och ta delvis bort pappersbaksidan vid mittskärningen.
3. Känn efter benknölen under knäleden på utsidan av benet.
4. Med benet bekvämt utsträckt, men inte låst bakåt, placera den orange prick över benknölen. Gnugga den mellersta delen av tejp för att fästa den på plats.
5. Ta bort den nedre halvan av baksidan av papperet och placera den längs sidan av vaden. Gnugga för att applicera.
6. Ta loss övre halvan av pappersbaksidan och gnugga för att applicera. Jämna till ändarna och tejpa överallt.
7. Tejp ska lätt kunna böjas med knät. Nu är du redo att tejpa insidan av knät.



B:INSIDAN AV KNÄT

1. Avlägsna en remsa för insidan av knät utan FreeFlex-stöd (utan prick).
2. Lyft och ta loss hela den nedre halvan av pappersbaksidan.
3. Med rakt ben applicerar du den nedre delen av tejp så att den matchar vinkeln på det yttre benet. Gnugga på den nedre halvan.
4. Ta loss övre halvan av pappersbaksidan och gnugga för att applicera. Jämna till ändarna och tejpa överallt.

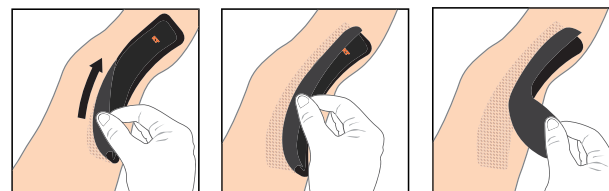


3 BÄR UPP TILL 5 DAGAR

*Inte kliniskt verifierad. Använd endast enligt anvisningarna. Utformad för stöd - inte för att förebygga skador.

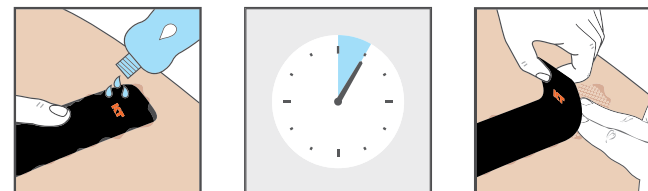
4 SÅ AVLÄGSNAR DU TEJPEN

1. Börja i ena änden och fortsätt längs tejpens längd genom att lyfta upp hela den långa kanten.
2. UTSIDAN AV KNÄT: Fortsätt rulla den borttagna kanten över FreeFlex i längdriktningen.
INSIDAN AV KNÄT: Fortsätt rulla tejpens i längdriktningen.
3. Avsluta borttagningen av tejpens genom att långsamt dra upp den kant som är kvar tills den inte längre sitter fast.



FÖR KÄNSLIG HUD, TIDIG BORTTAGNING ELLER STARKT HÄFTMEDEL

För känslig hud, för tidig borttagning eller när tejpens är svår att ta bort, gnid in babyolja eller olivolja i kanterna på remsan för att hjälpa till att bryta ner häftämnet. Vänta fem minuter och avlägsna sedan tejpens långsamt.



*Inte kliniskt verifierad. OBSERVERA: Om du har känslig hud, cancer eller är gravid, kontakta din läkare före användning. Felaktig applicering, sträckning eller applicering på områden med känslig hud samt felaktig eller för snabb borttagning kan leda till hudirritation, blåsor eller skrubbsår. I sällsynta fall kan en användare uppleva en brännande eller stickande känsla som kan tyda på en lindrig allergisk hudreaktion. Följ anvisningarna för KÄNSLIG HUD, FÖR TIDIG BORTTAGNING ELLER STARKT HÄFTÄMNE för att avlägsna tejpens och sluta använda den. Placera inte KT FLEX® direkt över skärsår eller öppna sår. Sluta använda produkten om huden blir irriterad eller öm. En eller flera komponenter är tillverkade av ett färgat material, viss färgöverföring kan förekomma. Instruktionerna är endast avsedda för utbildningsändamål. KT FLEX® är inte en ersättning för professionell medicinsk vård. Garantier och gottgörelser begränsas till kostnaden för att ersätta produkten.

1 FØR DU STARTER: Her er noen viktige tips som vil gi deg best mulige resultater.



PÅFØR FØR AKTIVITET

Påfør tapen én time før aktiviteten starter.



IKKE STREKK

Ikke strekk tapen når du bruker KT Flex®.



OPPRETHOLD STILLINGEN

Oppretthold samme kroppsstilling under påføring.



FJERN HÅR

Fjern hår for bedre vedheft.



RENGJØR HUDEN

Fjern smuss og oljer fra huden, og la den tørke.



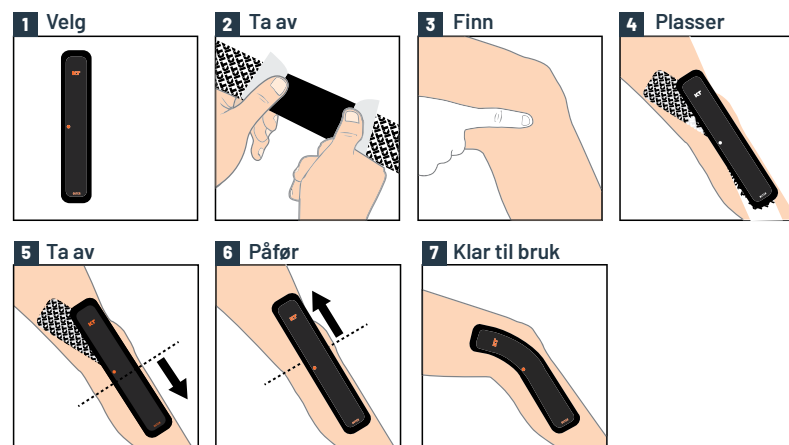
IKKE RIV AV!

Fjern forsiktig tapen fra huden. Bruk babyolje ved behov.

2 PÅFØRING AV TAPE: STØTTE KREVER 2 REMSER – 1 på utsiden av kneet og 1 på innsiden av kneet

A:UTSIDEN AV KNEET

1. Fjern remsen på UTSIDEN AV KNEET med FreeFlex støtte (med punkt).
2. Løft og ta av papiret delvis av på midtseksjonen på baksiden.
3. Finn det benete fremspringet under kneleddet på fremsiden av benet.
4. Plasser det oransje punktet over det benete fremspringet samtidig som du holder benet rett i en komfortabel stilling. Gni midtseksjonen av tapen sikkert på plass.
5. Ta av nedre del av papiret på baksiden og fest tapen nedover mot leggen. Gni for å påføre.
6. Skrell av øvre del av papiret på baksiden og gni for å påføre tapen. Press forsiktig ned tapen fra ende til ende.
7. Tapen skal enkelt bøye seg med kneet. Nå er du klar til å tape innsiden av kneet.



B:INNSIDEN AV KNEET

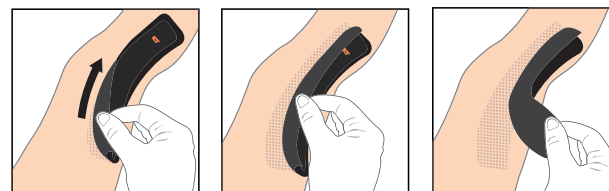
1. Fjern remsen på INNSIDEN AV KNEET med FreeFlex støtte (uten punkt).
2. Løft og ta av hele nedre halvdel av papiret på baksiden.
3. Påfør nedre halvdel av tapen for å matche vinkelen på utsiden av kneet, samtidig som du holder benet rett. Gni for å påføre nedre halvdel.
4. Skrell av øvre del av papiret på baksiden og gni for å påføre tapen. Press forsiktig ned tapen fra ende til ende.



3 OPPTIL 5 DAGERS BRUK

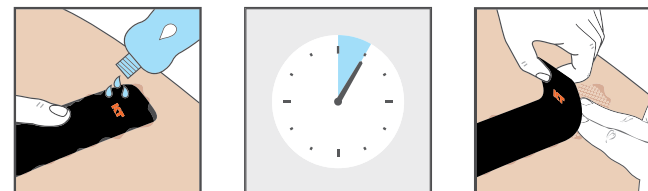
4 SLIK FJERNER DU TAPEN

1. Start i den ene enden og fortsett nedover i tapens lengderetning, og løft deretter opp kanten.
2. UTSIDEN AV KNEET: Fortsett å rulle opp kanten over FreeFlex i lengderetningen.
INNSIDEN AV KNEET: Fortsett å rulle opp tapen i lengderetningen.
3. Fjern tapen forsiktig ved å dra i den gjenværende kanten til den løsner.



FOR SENSITIV HUD, TIDLIG FJERNING ELLER STERK VEDHEFT

Ved sensitiv hud, tidlig fjerning eller hvis tapen er vanskelig å fjerne, kan du gni babyolje eller olivenolje på kantene av remsen for å bryte ned limet. Vent fem minutter og fjern forsiktig.



*Ikke klinisk verifisert. FORSIKTIG: Ved hudsensibilisering, kreft eller graviditet må du rådføre deg med lege før bruk. Feil bruk, strekking, påføring på sensitiv hud og feil eller rask fjerning av tapen kan føre til irritert hud, blemmer eller skrubbsår. I sjeldne tilfeller kan brukeren oppleve en brennende eller sviende følelse, noe som kan indikere en mild allergisk hudreaksjon. Følg anvisningene for fjerning av tape for SENSITIV HUD, TIDLIG FJERNING ELLER STERK VEDHEFT og avbryt bruken. Ikke fest KT FLEX® over kutt eller åpne sår. Avbryt bruken hvis huden blir irritert eller sår. En eller flere komponenter er laget av et farget materiale, så noe fargeoverføring kan forekomme. Anvisningene er kun ment for undervisningsformål. KT FLEX® skal ikke anses som en erstatning for profesjonell legehjelp. Garantier og kompensasjon er begrenset til omkostningene ved erstatning av produktet.

1 ПЕРЕД НАЧАЛОМ: Ознакомьтесь с некоторыми важными советами для достижения наиболее оптимальных результатов.



НАЛОЖИТЕ ДО НАЧАЛА АКТИВНОСТИ

Наложите тейп за один час до начала активности.



НЕ РАСТЯГИВАЙТЕ

При использовании KT Flex® не растягивайте тейп.



СОХРАНЯЙТЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Примите определенное положение тела и сохраняйте его в процессе наложения продукта.



СОСТРИГИТЕ ВОЛОСЫ

Состригите лишние волосы для лучшего сцепления.



ОЧИСТИТЕ КОЖУ

Очистите кожу от загрязнений и жира и дайте высохнуть.



НЕ СРЫВАЙТЕ!

Аккуратно снимите тейп с кожи, при необходимости используйте детское масло и снимайте медленно.

2 НАЛОЖЕНИЕ ТЕЙПА: ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ НЕОБХОДИМО 2 ТЕЙПА: 1 для внутренней стороны колена, 1 - для внешней

А: ВНЕШНЯЯ СТОРОНА КОЛЕНА

1. Снимите полоску с надписью OUTER KNEE (ВНЕШНЯЯ СТОРОНА КОЛЕНА) с поддержкой FreeFlex (с точкой).
2. Поднимите и частично снимите бумажную основу в центральной части.
3. Нащупайте костный выступ под коленным суставом на внешней стороне ноги.
4. Удобно вытянув, но не выгибая ногу до упора, поместите оранжевую точку на костный выступ. Разотрите центральную часть тейпа для надежного закрепления на месте наложения.
5. Снимите нижнюю часть бумажной основы и наложите тейп на нижнюю часть икроножной мышцы. Разотрите для лучшего наложения.
6. Снимите верхнюю часть бумажной основы и разотрите для наложения. Разгладьте края тейпа и весь тейп в целом.
7. Тейп должен легко гнуться вместе с коленом. Теперь можно приступить к наложению тейпа на внутреннюю сторону колена.



В: ВНУТРЕННЯЯ СТОРОНА КОЛЕНА

1. Снимите полоску с надписью INNER KNEE (ВНУТРЕННЯЯ СТОРОНА КОЛЕНА) без поддержки FreeFlex (без точки).
2. Приподнимите и снимите нижнюю половину бумажной основы.
3. Вытянув ногу, наложите нижнюю часть тейпа, повторяя угол внешней стороны ноги. Разотрите нижнюю часть тейпа по направлению вниз.
4. Снимите верхнюю часть бумажной основы и разотрите для наложения. Разгладьте края тейпа и весь тейп в целом.

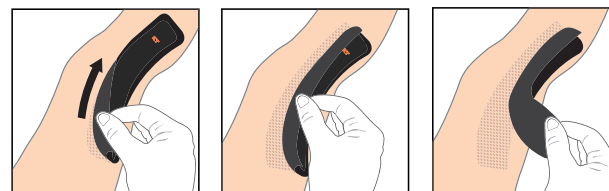


3 ДОПУСКАЕТСЯ НОШЕНИЕ ДО 5 ДНЕЙ

*Продукт не прошел клинические испытания. Использовать только по назначению. Разработано для поддержки, а не защиты от травм.

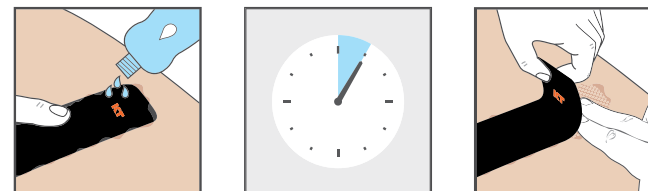
4 КАК СНИМАТЬ ТЕЙП

1. Приподнимите один длинный край целиком, начиная с одного края и продолжая вдоль тейпа по всей его длине.
2. **ВНЕШНЯЯ СТОРОНА КОЛЕНА:** продолжайте скручивать снятый край на FreeFlex по всей длине.
ВНУТРЕННЯЯ СТОРОНА КОЛЕНА: продолжайте скручивать тейп по всей длине.
3. Завершите снятие тейпа, медленно оттягивая оставшийся приклеенным край до тех пор, пока он не снимется.



ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ, ДОСРОЧНОГО СНЯТИЯ ИЛИ ПРИ ОЧЕНЬ КЛЕЙКОМ ВЕЩЕСТВЕ

Если у вас чувствительная кожа, в случае необходимости досрочного снятия или если тейп тяжело снимается, разотрите детское или оливковое масло вдоль краев полоски для растворения клеящего вещества. Подождите пять минут и медленно снимите.



*Продукт не прошел клинические испытания. ВНИМАНИЕ: если у вас чувствительная кожа, имеются онкологические заболевания или беременность проконсультируйтесь со своим лечащим врачом перед использованием. Ненадлежащее нанесение, растягивание или нанесение на участки с чувствительной кожей, а также неправильное или быстрое удаление может вызвать раздражение кожи, появление волдырей или ссадин. В редких случаях возможно жжение или покалывание, что может указывать на легкую аллергическую реакцию. Следуйте указаниям по снятию тейпа, если у вас ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ КОЖА, в случае ДОСРОЧНОГО СНЯТИЯ ИЛИ ПРИ ОЧЕНЬ КЛЕЙКОМ ВЕЩЕСТВЕ и прекратите использование. Не накладывайте KT FLEX® непосредственно на порезы или открытые раны. Прекратите использование в случае раздражения или воспаления кожи. При изготовлении одного или нескольких компонентов данного продукта используется окрашенный материал, возможно окрашивание в такой же цвет. Инструкции приводятся исключительно в образовательных целях. KT FLEX® не является заменителем профессиональной медицинской помощи. Гарантии и суммы возмещений ограничены стоимостью замены продукта.

1 开始操作之前: 请阅读以下重要提示，以帮助您获得最佳效果。



在活动前贴敷
请于活动前一小时贴敷胶带。



请勿拉伸
使用 KT Flex[®] 时，请勿向胶带施加拉力。



保持固定姿势
在整个贴敷过程中，让身体保持指定的姿势。



修剪体毛
修剪过多的体毛，以达到更好的贴敷效果。



清洁皮肤
清洁皮肤上的污垢和油脂，并让其干燥。



请勿撕扯！
轻柔地从皮肤上移除胶带，必要时使用婴儿油，并慢慢移除。

2 敷胶带：若要起到支撑作用，则需要 2 条胶带 — 膝部外侧和内侧各 1 条

A: 膝部外侧

1. 取出一条带 FreeFlex 支撑的膝部外侧胶带（带点状标记）。
2. 在中央切口处揭开并部分移除背衬纸。
3. 通过触摸找到膝关节下方腿外侧凸起的骨头。
4. 让腿自然伸直，但不要用力挺直，将橙色点对准凸起的骨头放置。按揉胶带的中间部分，使其贴合到位。
5. 揭去下半部分的背衬纸，并贴在小腿侧面。按揉胶带进行贴合。
6. 揭去上半部分的背衬纸，并按揉贴合。抚平两端和整个胶带。
7. 胶带应能轻松随膝盖弯曲。现在您可以贴敷膝部内侧的胶带了。



B: 膝部内侧

1. 取出一条不带 FreeFlex 支撑的膝部内侧胶带（无点状标记）。
2. 完全揭去下半部分的背衬纸。
3. 在腿伸直的情况下，将胶带的下半部分对准腿外侧的角度贴敷。按揉下半部分，使其贴合。
4. 揭去上半部分的背衬纸，并按揉贴合。抚平两端和整个胶带。

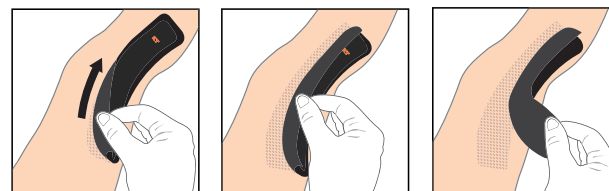


3 最多佩戴 5 天

*未经临床验证。请按照说明使用。旨在提供支撑 — 而非预防损伤。

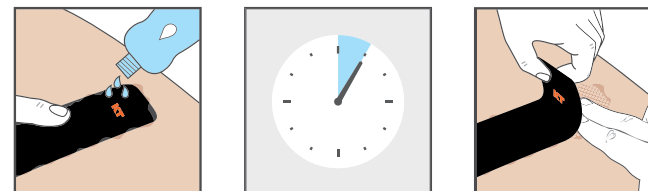
4 如何移除胶带

1. 从一端开始，沿胶带长度揭开整个长边。
2. 膝部外侧：继续沿 FreeFlex™ 长度方向滚动已揭开的边缘。
膝部内侧：继续沿胶带长度方向滚动。
3. 慢慢拉起剩余的胶带边缘，直至完全脱落，完成胶带移除。



对于敏感皮肤、提前移除或粘合过紧

在敏感皮肤、提前移除或胶带难以移除的情况下，请将婴儿油或橄榄油涂抹在胶带边缘，以帮助分解粘合剂。等待五分钟，然后慢慢移除。



*未经临床验证。注意：如果您的皮肤敏感、患有癌症或正在怀孕，请在使用前咨询医生。不当的贴敷、拉伸或在敏感皮肤区域贴敷，以及不当或快速移除可能导致皮肤刺激、水泡或皮肤擦伤。在罕见情况下，使用者可能会感到灼烧或刺痛感，这可能表明有轻度过敏性皮肤反应。请按照“敏感皮肤、提前移除或粘合过紧”的胶带移除说明操作，并停止使用。请勿将 KT FLEX® 直接贴敷在伤口或开放性伤口上。如果出现皮肤刺激或疼痛，请停止使用。本产品的一种或多种成分使用经过染色的材料生产，某些颜色可能出现颜色转移。所提供的说明仅供教学使用。KT FLEX® 不能替代专业医疗护理。保修和补救措施不得超出产品的更换费用。

1 用開始にあたり: こちらに最高の結果を得るための重要なヒントを記載しています。



活動前に貼ること
活動開始1時間前に貼ってください。



伸ばさないこと
KT Flex® 使用中はテープを伸ばさないでください。



位置を保つこと
使用する身体の部位に関する指示に従い、使用中はその位置を保持してください。



毛を処理すること
粘着性をよくするため、ムダ毛を処理してください。



皮膚をきれいに拭くこと
皮膚の汚れや脂分を取り除き、乾燥させてください。



いっきに剥がさないこと!
皮膚からテープを剥がす時は静かに、適宜、ベビーオイルを使用し、ゆっくりと剥がしてください。

2 テープの貼り方: サポートにはストリップが2枚（膝の外側と内側に1枚ずつ）必要となります。

A: 膝外側

- FreeFlex 補強（ドット）のある膝外側ストリップを選ぶ。
- ストリップの中央にある切れ目から台紙を引きながら、一部剥がします。
- 足の外側、膝関節の下にある骨の突起部を探します。
- 膝の後ろ側を硬直させることなく、脚を軽く伸ばした状態で、骨の突起部にオレンジ色のドットを置きます。テープの中央を擦り、位置を決めます。
- 台紙の下半分を剥がし、ふくらはぎ外側の下方向に貼ります。擦ってしっかりと貼ります。
- 台紙の上半分を剥がし、擦りながら貼り付けます。テープの両端、次いで全体の皺を取り除きます。
- テープは膝に沿って簡単に曲がるように作られています。外側が終わったら、内側を貼ります。



B: 膝内側

- FreeFlex サポートのない（ドットがない方）の膝内側ストリップを選びます。
- 台紙の下半分を引き、完全に剥がします。
- 脚を伸ばした状態で、脚の外側の角度に合わせて、テープの下半分を貼ります。
- 台紙の上半分を剥がし、擦りながら貼り付けます。テープの両端、次いで全体の皺を取り除きます。

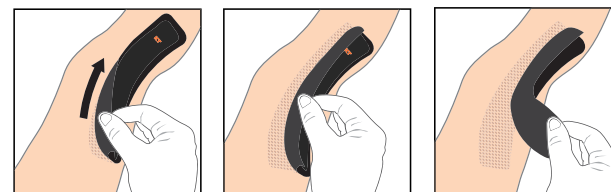


3 テープは最高5日まで継続して使用可能です。

*臨床的な検証は行っていません。医師の指示に従って使用してください。サポート用（怪我の予防用ではありません）。

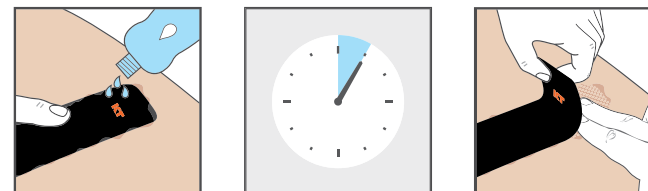
4 テープの剥がし方

1. テープの一端から始めて、テープの長さ方向に引っ張りながら、テープ全体を剥がします。
2. 膝外側：FreeFlex™の末端を縦方向に剥がしながら巻いていきます。
膝内側：テープの縦方向に巻きます。
3. 最後の末端が完全に剥がれるまで、ゆっくりと引っ張りながら、テープを剥がします。



敏感肌の方は、早め、または粘着がまだ強い時点で剥がしてください

敏感肌の方は、早めに、またはテープがまだ剥がしにくい時点で、ベビーオイルまたはオリブ油をストリップの両端に塗り、接着を弱めてください。5分間待って、ゆっくりと剥がします。



* 臨床的な検証は行っていません。注意事項：敏感肌、癌患者、または妊娠中の方は使用前に医師にご相談下さい。不適切に貼ったり、伸ばしたり、敏感な部分に貼ったり、または不適切に、または一気に剥がすと、痒み、水疱、皮膚の剥がれが発生することがあります。稀に、ユーザーによっては、やけどのような、または刺すような痛みを感じる場合があります。これは、マイルドな皮膚のアレルギー症状です。敏感肌、早めの剥がし、または粘着性が強い時の剥がしについての指示に従い、使用を中止してください。切り傷や創傷の上に直接、KT FLEX®を貼らないでください。皮膚が痒くなった場合、使用を中止してください。一つまたは複数の成分は色素材料からなり、色が移ることがあります。教育用途に関してのみ、指示書が用意されています。KT FLEX®は専門的治療の代わりとはなりません。保証および損害賠償は商品交換費用に限定されます。

1 시작하기 전에 효과를 극대화하기 위한 중요한 팁을 확인하세요.

-  활동 전에 바르세요.
활동 한 시간 전에 붙이세요.
-  늘리지 마세요.
KT Flex[®]를 사용할 때는 테이핑을 늘리지 마세요.
-  자세 잡기
지정된 신체 자세를 취한 뒤 부착하면서 움직이지 마세요.
-  제모하세요.
최상의 접착력을 위해 과도한 체모를 제거하세요.
-  피부 청결
피부의 먼지와 유분을 닦아내고 건조시키세요.
-  뜯어내지 마세요!
피부에서 부드럽게 테이핑을 떼어내고, 필요한 경우 베이비 오일을 발라 천천히 떼어내세요.

2 테이핑 부착: 지지 목적으로는 예를 들어 무릎 바깥쪽 한 장 안쪽 한 장, 이렇게 두 장의 스트립이 필요합니다

A: 바깥쪽 무릎

- FreeFlex 지지대가 있는 바깥쪽 무릎 스트립(점 있음) 한 장을 떼어냅니다.
- 중간 절개 부위에서 용지 뒷면을 들어 올려 일부를 벗겨냅니다.
- 다리 바깥쪽의 무릎 관절 아래에 바로 된 돌기를 만져서 위치를 확인합니다.
- 다리를 과도하게 굽지 않고 편안하게 곧게 편 상태에서 주황색 점을 뼈가 있는 돌기 위에 놓으세요. 제자리에 고정하기 위해 테이핑의 중간 부분을 문질러줍니다.
- 종이 뒷면의 아래쪽 절반을 떼어내고 종아리 아래쪽에 놓으세요. 문질러서 붙이세요.
- 종이 뒷면의 위쪽 절반을 떼어내고 문질러서 붙이세요. 끝부분과 테이핑을 전반적으로 매끄럽게 마무리하세요.
- 이때 테이핑은 무릎의 굽힘과 같이 쉽게 구부러져야 합니다. 이제 안쪽 무릎에 부착할 차례입니다.



B: 안쪽 무릎

- FreeFlex 지지대가 없는 안쪽 무릎 스트립(점 없음) 한 장을 떼어냅니다.
- 종이 뒷면의 아래쪽 절반 전체를 들어 올려 떼어냅니다.
- 다리를 똑바로 편 상태에서 테이핑의 아래쪽 절반을 바깥쪽 다리의 각도와 일치하도록 붙입니다. 아래쪽 절반을 아래쪽으로 문질러 고정합니다.
- 종이 뒷면의 위쪽 절반을 떼어내고 문질러서 붙이세요. 끝부분과 테이핑을 전반적으로 매끄럽게 마무리하세요.



3 최대 5일까지 붙여둘 수 있습니다

*임상적으로 증명된 효과는 아닙니다. 지침대로만 사용하십시오. 지지를 위한 제품이지 부상 방지용 제품이 아닙니다.

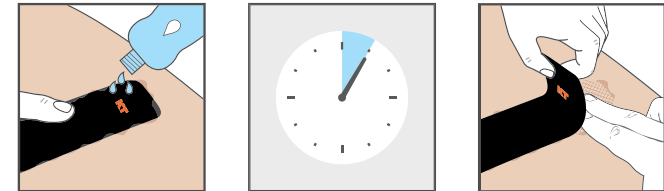
4 테이핑 제거 방법

1. 한쪽 끝머리부터 테이프의 길이를 따라 내려가면서 긴 가장자리 전체를 들어 올립니다.
2. 바깥쪽 무릎: 떼어낸 가장자리를 계속해서 FreeFlex 세로 방향으로 굴립니다.
안쪽 무릎: 세로 방향으로 계속해서 테이핑을 굴립니다.
3. 남은 가장자리를 천천히 위로 당겨서 더 이상 부착된 부분이 없을 때까지 테이프를 완전히 떼어냅니다.



피부가 민감하거나, 일찍 떼려고 하거나, 접착력이 너무 강한 경우

피부가 민감하거나 테이핑을 일찍 떼려고 하거나 떼어내기 어려운 경우에는 베이비 오일이나 올리브 오일을 스트립 가장자리에 문지르면 접착제를 분해하는 데 도움이 됩니다. 5분 후에 천천히 떼어내세요.



*임상적으로 증명된 효과는 아닙니다. 주의: 피부가 민감하거나, 암 환자가거나, 임신부일 경우 사용 전에 주치의와 상의하십시오. 부적절하게 붙이거나, 들리거나, 민감한 피부 부위에 붙이거나, 적절하지 않은 방법으로 제거하거나 빠르게 제거하면 피부 자극, 물집 또는 피부 찰과상이 발생할 수 있습니다. 드물게 가벼운 알레르기 피부 반응을 보일 수 있는 작열감이나 따가움이 발생할 수 있습니다. '피부가 민감하거나, 일찍 떼려고 하거나, 접착력이 너무 강한 경우'의 지침을 따르고 사용을 중단하십시오. KT FLEX®를 베인 상처나 열린 상처 바로 위에 사용하지 마십시오. 피부에 자극이나 통증이 있을 경우 사용을 중단하십시오. 본 제품에는 하나 이상의 염색 소재가 포함되어 있어 이염이 발생할 수 있습니다. 제공된 지침은 교육용에 불과합니다. KT FLEX®는 의료적인 치료를 대체할 수 없습니다. 보증 및 구매처는 제품 교체 비용으로 제한됩니다.