



PosturePals Pty Ltd

Law Partners House
Kumul Highway
Port Vila, VANUATU

Ph: +678 526 5356

E: info@posturepals.com.au



Caretechion GmbH
Niederrheinstr. 71,
40474 Dusseldorf,
Germany.



Ship Shape Health Pty Ltd
Level 4, 240 Queen Street,
Brisbane, QLD 4000,
Australia.



Any serious incident relating to the use of any device should be reported to the manufacturer and Competent Authority of the Member State in which the user or patient is located.

Learn Dynamic Tape

APPLICATION GUIDELINES

- Use a small test patch if person has known allergy to other adhesives
- Apply to clean, dry skin at least 60 minutes before exercise, swimming or showering
- Remove hair
- Round the corners of the tape to reduce lifting or peeling
- Tear paper to peel backing paper to avoid handling the adhesive
- Apply one end of the tape (anchor point) with no tension. This should be at least 2" long and longer if more force is expected (e.g. PowerBand, fast movements or lots of stretch)
- Position the body part in the shortened position
- Hold the anchor point and take up the slack in the tape (do not stretch strongly).
- Maintain pressure on the anchor as you stick and smooth the tape down
- Apply the other end (anchor) with no tension
- PRESS & HOLD the ends for 30 seconds to 1 minute and then rub thoroughly to activate the glue
- Avoid starting or finishing one piece of tape on another and limit overlapping due to the strong shearing forces.

Tape Removal

- Hold the skin adjacent to the tape and peel the tape back along itself in short stages. Try to pull the skin away from the tape at the same time.
- If irritation has occurred a coconut oil or similar may be used to aid removal.

Warning

- Remove immediately if any itching, burning, stinging, irritation, pins and needles or numbness or a deterioration in symptoms occurs.
- Always consult a healthcare professional for advice
- This information is for education purposes only and does not constitute medical advice for any particular individual or case.

Caution

- Do not use on frail, damaged, open or sunburned skin or where there is circulatory compromise
- Traction blisters may result from shearing on skin due to incorrect application
- Although uncommon, allergic reactions may occur

Need to talk?

GET IN TOUCH

DYNAMIC TAPE (POSTUREPALS PTY LTD)
Law Partners House,
Kumul Highway, Port Vila, Vanuatu

www.dynamictape.com
contact@dynamictape.com



Tim Cahill
Australian soccer royalty

 CAHILL

FRANÇAIS - FR

INSTRUCTIONS POUR L'APPLICATION

Utilisez un petit test cutané si la personne présente une allergie connue aux autres adhésifs.

Appliquer sur une peau propre et sèche au moins 60 minutes avant de faire de l'exercice, de nager ou de se doucher.

Raser ou couper les poils.

Arrondir les coins du tape pour réduire le risque de décollement.

Déchirer le papier pour retirer le film protecteur sans toucher l'adhésif.

Appliquer une extrémité du tape (point d'ancrage) sans tension. Celle-ci doit mesurer au moins 5 cm et être plus longue si une force importante est attendue (ex : PowerBand, mouvements rapides ou forte extension).

Mettre la partie du corps en position raccourcie.

Tenir le point d'ancrage et tendre légèrement le tape sans trop étirer.

Maintenir la pression sur l'ancrage tout en lissant le tape.

Appliquer l'autre extrémité (ancrage) sans tension.

APPUYER & MAINTENIR les extrémités pendant 30 secondes à 1 minute puis frotter énergiquement pour activer la colle.

Éviter de commencer ou de finir un morceau de tape sur un autre et limiter le chevauchement en raison des fortes forces de cisaillement.

RETRAIT DU TAPE

Tenir la peau près du tape et décoller lentement le tape sur lui-même par étapes courtes.

Essayer de tirer la peau à l'opposé du tape simultanément.

En cas d'irritation, utiliser de l'huile de coco ou similaire pour faciliter le retrait.

AVERTISSEMENT

Retirer immédiatement en cas de démangeaisons, brûlures, picotements, irritation, engourdissements ou aggravation des symptômes. Toujours consulter un professionnel de santé pour avis.

Ces informations sont fournies à titre éducatif et ne constituent pas un avis médical personnalisé.

PRÉCAUTIONS

Ne pas utiliser sur une peau fragile, abîmée, ouverte ou brûlée par le soleil, ni en cas de troubles circulatoires.

Des cloques de traction peuvent apparaître en cas de cisaillement dû à une mauvaise application.

Bien que rare, des réactions allergiques peuvent survenir.

ESPAÑOL - ES

GUÍAS DE APLICACIÓN

Realizar una pequeña prueba cutánea si la persona tiene alergia conocida a otros adhesivos.

Aplicar sobre piel limpia y seca al menos 60 minutos antes de hacer ejercicio, nadar o ducharse.

Eliminar el vello.

Redondear las esquinas de la cinta para evitar el despegue.

Rasgar el papel para retirar el protector sin tocar el adhesivo.

Aplicar un extremo de la cinta (punto de anclaje) sin tensión. Debe medir al menos 5 cm, más largo si se espera mayor fuerza (p. ej., PowerBand, movimientos rápidos o mucho estiramiento).

Colocar la parte del cuerpo en posición acortada.

Sujetar el punto de anclaje y tensar ligeramente la cinta sin estirar demasiado.

Presionar el anclaje mientras se aplica y alisa la cinta.

Aplicar el otro extremo sin tensión.

PRESIONAR Y MANTENER los extremos durante 30 segundos a 1 minuto y luego frotar bien para activar el adhesivo.

Evitar empezar o terminar un trozo de cinta sobre otra cinta y limitar el solapamiento debido a las fuertes fuerzas de cizallamiento.

RETIRADA DE LA CINTA

Sujetar la piel junto a la cinta y retirar la cinta lentamente sobre sí misma en etapas cortas.

Intentar tirar de la piel alejándola de la cinta al mismo tiempo.

Si aparece irritación, usar aceite de coco u otro aceite similar para facilitar la retirada.

ADVERTENCIA

Quitar inmediatamente si aparecen picores, quemazón, escozor, hormigueo, entumecimiento o empeoramiento de los síntomas.

Consultar siempre con un profesional sanitario.

Esta información es solo educativa y no constituye asesoramiento médico personalizado.

PRECAUCIÓN

No usar sobre piel frágil, dañada, abierta, quemada por el sol o con problemas circulatorios.

Pueden aparecer ampollas de tracción por cizallamiento debido a una aplicación incorrecta.

Aunque poco frecuente, pueden producirse reacciones alérgicas.

POLSKI - PL

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE STOSOWANIA

Wykonaj test płatkowy, jeśli osoba ma znaną alergię na inne kleje.

Nakładać na czystą, suchą skórę co najmniej 60 minut przed ćwiczeniami, kąpielą lub pływaniem.

Usuń owłosienie.

Zaokrągł rogę taśmy, aby zmniejszyć ryzyko odklejania.

Rozdzieraj papier, aby odkleić folię ochronną bez dotykania kleju.

Przymocuj jeden koniec taśmy (punkt kotwiczenia) bez napięcia. Powinien mieć co najmniej 5 cm długości lub więcej, jeśli spodziewane są większe siły (np. PowerBand, szybkie ruchy lub duże rozciąganie).

Umieść część ciała w skróconej pozycji.

Trzymaj punkt kotwiczenia i napnij taśmę lekko, nie rozciągaj mocno.

Utrzymuj nacisk na kotwicę, podczas gdy wyładzasz taśmę.

Drugi koniec (kotwiczenie) przyklej bez napięcia.

PRZYCIŚNIJ I PRZYTRZYMAJ końce przez 30 sekund do 1 minuty, a następnie dokładnie przetrzyj w celu aktywacji kleju.

Unikaj rozpoczynania lub kończenia taśmy na innym kawałku i ogranicz nakładanie z powodu dużych sił ścinających.

USUWANIE TAŚMY

Trzymaj skórę w pobliżu taśmy i odklejaj ją powoli wzdłuż siebie, etapami.

Jednocześnie odciągaj skórę w przeciwnym kierunku.

Jeśli wystąpi podrażnienie, zastosuj olej kokosowy lub podobny do usunięcia taśmy.

OSTRZEŻENIE

Natychmiast usuń, jeśli pojawi się świąd, pieczenie, kłucie, podrażnienie, mrowienie, drętwienie lub pogorszenie objawów.

Zawsze skonsultuj się z pracownikiem służby zdrowia.

Informacje mają charakter edukacyjny i nie stanowią porady medycznej.

OSTROŻNOŚĆ

Nie stosować na delikatnej, uszkodzonej, otwartej lub oparzonej skórze ani w przypadku problemów z krążeniem.

Pęcherze trakcyjne mogą wystąpić w wyniku złej aplikacji taśmy.

Chociaż rzadko, mogą wystąpić reakcje alergiczne.

EŠTINA - CS

ZÁSADY PRO APLIKACI

Kasuta väikest nahatesti, kui inimesel on teadaolev allergia muude liimide suhtes.

Kanna puhtale ja kuivale nahale vähemalt 60 minutit enne treeningut, ujumist või duši all käimist.

Eemalda karvad.

Ümarda teibi nurgad, et vähendada lahtitulekut.

Tõmba paber lahti, et eemaldada taustpaber ilma liimi puudutamata.

Kanna üks ots (ankurpunkt) peale ilma pingeta. See peaks olema vähemalt 5 cm ja pikem, kui oodata on suuremat jõudu (nt PowerBand, kiired liigutused või suur venitus).

Pane kehaosa lühendatud asendisse.

Hoia ankurpunkt ja tõmba teip kergelt pingule (ära veni tugevalt).

Hoia survet ankurpunktile, samal ajal siludes teipi.

Kanna teine ankur peale ilma pingeta.

VAJUTA JA HOIA otstes 30 sekundit kuni 1 minut ja seejärel hõõru tugevalt liimi aktiveerimiseks.

Väljdi teibi alustamist või lõpetamist teise teibi peal ning piira kattumist, sest see võib tekitada tugevaid nihkejõude.

EEMALDAMINE

Hoia nahka ja eemalda teip lühikeste tõmmetega enda peale tagasi tõmmates.

Samaaegselt tõmba nahka eemale teibist.

Ärrituse korral kasuta kookosõli või sarnast eemaldamise hõlbustamiseks.

HOIATUS

Eemalda koheselt, kui ilmneb sügelus, põletustunne, kipitus, tuimus või sümptomite halvenemine.

Konsulteerige alati tervishoiutöötajaga.

See info on hariduslik ja ei asenda individuaalset meditsiinilist nõustamist.

ETTEVAATUSABINÕUD

Ära kasuta hapral, kahjustatud, avatud või päikesepõletusega nahal ega vereringehäirete korral.

Vale paigaldamise tõttu võivad tekkida villid.

Kuigi harva, võivad tekkida allergilised reaktsioonid.

DEUTSCH - DE

RICHTLINIEN ZUR ANBRINGUNG

Verwenden Sie einen kleinen Testpflaster, wenn eine bekannte Allergie gegen andere Klebstoffe besteht.

Auf sauberer, trockener Haut mindestens 60 Minuten vor Sport, Schwimmen oder Duschen auftragen.

Haare entfernen.

Ecken des Tapes abrunden, um ein Ablösen oder Aufrollen zu verhindern.

Papier abreißen, um das Trägerpapier zu entfernen, ohne den Kleber zu berühren.

Ein Ende des Tapes (Ankerpunkt) ohne Spannung aufkleben. Dieses sollte mindestens 5 cm lang sein und länger, wenn mehr Belastung zu erwarten ist (z. B. PowerBand, schnelle Bewegungen oder starke Dehnung).

Körperteil in verkürzte Position bringen.

Ankerpunkt halten und das Tape leicht spannen (nicht stark dehnen).

Druck auf den Ankerpunkt ausüben und das Tape glattstreichen.

Das andere Ende ebenfalls ohne Spannung aufkleben.

DRÜCKEN & HALTEN Sie die Enden 30 Sekunden bis 1 Minute lang und reiben Sie dann gründlich, um den Kleber zu aktivieren.

Tape-Streifen möglichst nicht auf anderen Tapes beginnen oder beenden und Überlappungen aufgrund starker Scherkräfte vermeiden.

TAPE-ENTFERNUNG

Haut neben dem Tape halten und das Tape in kurzen Abschnitten auf sich selbst zurückziehen.

Versuchen, gleichzeitig die Haut vom Tape wegzuziehen.

Falls Reizung aufgetreten ist, kann Kokosöl oder ähnliches zur Erleichterung der Entfernung verwendet werden.

WARNUNG

Bei Jucken, Brennen, Stechen, Reizung, Kribbeln, Taubheitsgefühl oder Verschlechterung der Symptome sofort entfernen.

Konsultieren Sie stets eine medizinische Fachkraft.

Diese Informationen dienen ausschließlich der Aufklärung und stellen keine medizinische Beratung für Einzelfälle dar.

VORSICHT

Nicht auf empfindlicher, geschädigter, offener oder sonnengeschädigter Haut oder bei Durchblutungsstörungen anwenden.

Durch Scherkräfte bei falscher Anwendung können Blasen entstehen.

Obwohl selten, können allergische Reaktionen auftreten.

SVENSKA - SE

RIKTLINJER FÖR ANVÄNDNING

Använd ett litet testplåster om personen är känd för att vara allergisk mot andra häftämnen.

Applicera på ren och torr hud minst 60 minuter före träning, simning eller dusch.

Ta bort hår.

Runda av tejpens hörn för att minska risken för att den lossnar eller rullar upp.

Riv pappret för att avlägsna skyddspappret utan att röra vid limytan.

Applicera ena änden av tejp (ankarpunkt) utan någon spänning. Denna bör vara minst 5 cm lång, längre om högre belastning förväntas (t.ex. PowerBand, snabba rörelser eller mycket stretch).

Placera kroppsdelen i förkortat läge.

Håll ankarpunkten och sträck tejp (spänn inte för mycket).

Håll tryck på ankarpunkten och släta ut tejp.

Applicera den andra änden (ankare) utan spänning.

TRYCK OCH HÅLL ändarna i 30 sekunder till 1 minut och gnugga sedan ordentligt för att aktivera limmet.

Undvik att starta eller avsluta en tejpbit ovanpå en annan och begränsa överlappningar på grund av starka skjuvkrafter.

TA BORT TEJPEN

Håll i huden intill tejp (och dra av tejp bakåt över sig själv i korta steg).

Försök samtidigt dra huden bort från tejp.

Om irritation uppstår kan kokosolja eller liknande användas för att underlätta borttagningen.

VARNING

Avlägsna omedelbart vid klåda, sveda, stickningar, irritation, domningar eller om symtomen förvärras.

Rådfråga alltid en sjukvårdspersonal.

Denna information är endast avsedd för utbildningssyfte och utgör inte medicinsk rådgivning för individuella fall.

VARNING/FÖRSIKTIGHET

Använd inte på skör, skadad, öppen eller solbränd hud eller vid cirkulationsproblem.

Dragblåsor kan uppstå vid felaktig applicering på grund av skjuvkrafter på huden.

Även om det är ovanligt kan allergiska reaktioner förekomma.

IMPORTANT

Please read these guideline steps prior to application



Remove hair.



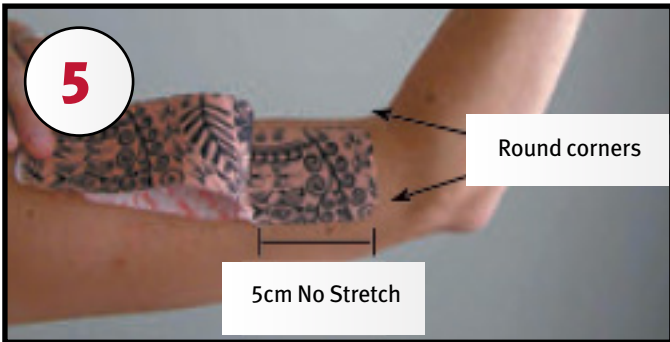
Clean & Dry (e.g. alco wipe).



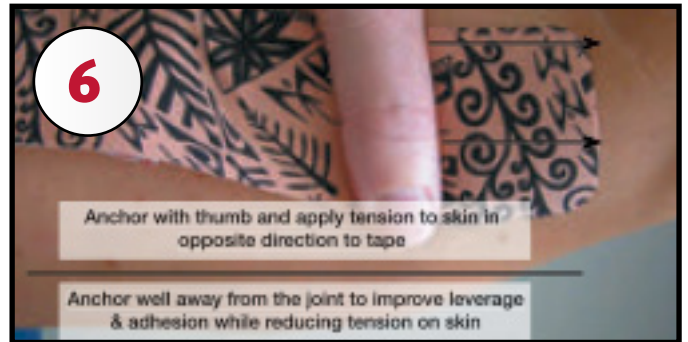
Rub to heat skin.



Apply Adhesive Spray*.



Anchor Point – No Stretch.



Anchor with thumb and tension in opposite direction to tape. This will remove skin folds and reduce tension on the skin at the end of the tape.



Apply Gentle Tension.



Apply other anchor point with no tension.

*Very good results can be obtained without the use of an adhesive spray provided that all other guidelines are adhered to and sufficient time (Greater than one hour) is allowed before participating in vigorous exercise, swimming or bathing or strongly stretching the tape.

IMPORTANT

Please read these guideline steps prior to application



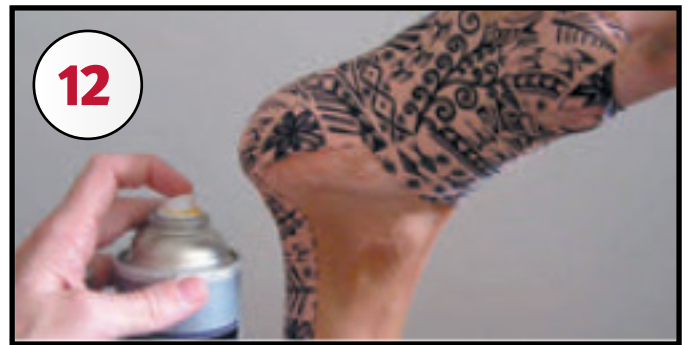
Rub thoroughly to activate glue, PRESS & HOLD the ends for 30-60 seconds



Allow 60-90 minutes before engaging in vigorous exercise, swimming or bathing



Always use spray on feet and ankles*



Spray back of first layer before applying the next layer when overlapping tape*



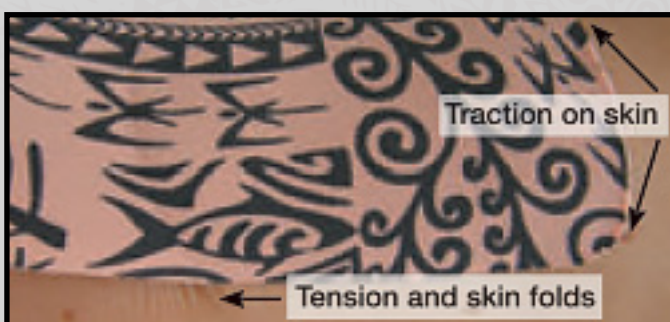
Always lock over foot and achilles to increase load absorption as well as adhesion



Cover and protect

WARNING: Remove tape immediately if itching, stinging, burning or irritation occurs as you may be developing a reaction which can lead to skin breakdown.

Poor application will result in poor adhesion, tension, shearing and blisters.



FRANÇAIS - FR

1. Enlever les poils
2. Nettoyer et sécher (par ex. lingette alcoolisée)
3. Frotter pour chauffer la peau
4. Appliquer le spray adhésif*
5. Point d'ancrage – Sans tension
*Arrondir les coins
5 cm Sans tension*
6. Ancrer avec le pouce et appliquer la tension dans la direction opposée à celle du tape. Cela réduira les plis cutanés et la tension sur la peau à l'extrémité du tape.
*Ancrer avec le pouce et appliquer la tension dans la direction opposée.
Ancrer à distance de l'articulation pour améliorer l'effet de levier et la tension. Cela réduit les plis et la tension à l'extrémité du tape.*
7. Appliquer une tension légère
*Le tape ne doit pas se rétrécir.
Appliquer une tension seulement jusqu'à ressentir une résistance.
NE PAS étirer fortement.
Maintenir la pression sur le pouce.*
8. Appliquer l'autre point d'ancrage sans tension
9. Frotter énergiquement pour activer la colle, APPUYER & MAINTENIR les extrémités pendant 30-60 secondes
10. Attendre 60-90 minutes avant de pratiquer une activité physique intense, de nager ou de se doucher.
11. Toujours utiliser le spray sur les pieds et les chevilles*
12. Vaporiser le dos de la première couche avant d'appliquer la couche suivante en cas de chevauchement*
13. Toujours verrouiller au niveau du pied et du tendon d'Achille pour améliorer l'absorption de la charge ainsi que l'adhérence
14. Couvrir et protéger

AVERTISSEMENT – Retirer immédiatement le tape en cas de démangeaison, picotement, brûlure ou irritation, car cela pourrait indiquer une réaction pouvant entraîner une lésion cutanée.

*De très bons résultats peuvent être obtenus sans spray adhésif, à condition de suivre toutes les autres recommandations et d'attendre suffisamment de temps (> une heure) avant de faire du sport, nager ou étirer fortement le tape.

ESPAÑOL - ES

1. Eliminar el vello
2. Limpiar y secar (por ejemplo, toallita con alcohol)
3. Frotar para calentar la piel
4. Aplicar spray adhesivo*
5. Punto de anclaje – Sin tensión
*Redondear las esquinas
5 cm sin tensión*
6. Ancrar con el pulgar y aplicar la tensión en dirección opuesta a la cinta.
*Esto eliminará los pliegues cutáneos y reducirá la tensión sobre la piel al final de la cinta.
Ancrar con el pulgar y aplicar la tensión en dirección opuesta.
Ancrar lejos de la articulación para mejorar el efecto palanca y la tensión. Esto reduce pliegues y tensión.*
7. Aplicar una tensión suave
*La cinta no debe estrecharse.
Aplicar tensión solo hasta sentir resistencia.
NO estirar en exceso.
Mantener presión sobre el pulgar.*
8. Aplicar el otro punto de anclaje sin tensión
9. Frotar a fondo para activar el adhesivo, PRESIONAR Y MANTENER los extremos durante 30-60 segundos.
10. Esperar 60-90 minutos antes de realizar ejercicio intenso, nadar o ducharse.
11. Usar siempre el spray en pies y tobillos*
12. Rociar el reverso de la primera capa antes de aplicar la siguiente capa al superponer la cinta*
13. Siempre asegurar sobre el pie y el tendón de Aquiles para mejorar la absorción de carga y la adhesión
14. Cubrir y proteger

ADVERTENCIA – Retirar inmediatamente la cinta si aparece picor, escozor, ardor o irritación, ya que puede indicar una reacción que podría dañar la piel.

*Se pueden obtener muy buenos resultados sin spray adhesivo siempre que se sigan todas las demás pautas y se espere el tiempo suficiente (> una hora) antes de hacer ejercicio, nadar o estirar la cinta.

POLSKI – PL

1. Usuń owłosienie
2. Oczyść i osusz (np. chusteczką z alkoholem)
3. Pocieraj, aby rozgrzać skórę
4. Nałóż spray klejący*
5. Punkt kotwiczenia – Bez napięcia
*Zaokrągł rogi
5 cm Bez napięcia*
6. Zakotwicz kciukiem i naciągnij w przeciwnym kierunku do taśmy.
*Usunie to fałdy skóry i zmniejszy napięcie skóry na końcu taśmy.
Zakotwicz kciukiem i napij w przeciwnym kierunku.
Umieść kotwicę z dala od stawu, aby poprawić dźwignię i napięcie.*
7. Nałóż delikatne napięcie
*Taśma nie powinna się zwężać.
Napijaj tylko do momentu odczucia oporu.
NIE rozciągaj mocno.
Utrzymuj nacisk kciuka.*
8. Nałóż drugi punkt kotwiczenia bez napięcia
9. Pocieraj dokładnie, aby aktywować klej, NACIŚNIJ I PRZYTRZYMAJ końce przez 30–60 sekund.
10. Odczekaj 60–90 minut przed intensywnym wysiłkiem, pływaniem lub kąpielą.
11. Zawsze używaj sprayu na stopy i kostki*
12. Spryskaj tył pierwszej warstwy przed nakładaniem kolejnej przy zachodzeniu taśmy*
13. Zawsze zabezpieczaj taśmą stopy i ścięgno Achillesa aby zwiększyć absorpcję obciążeń oraz przyczepność
14. Zakryj i zabezpiecz

OSTRZEŻENIE – Usuń taśmę natychmiast, jeśli pojawi się swędzenie, pieczenie, szczypanie lub podrażnienie, ponieważ może to oznaczać reakcję, która może prowadzić do uszkodzenia skóry.

*Bardzo dobre efekty można uzyskać bez użycia sprayu, o ile przestrzega się wszystkich innych zaleceń i odczeka co najmniej jedną godzinę przed intensywnym wysiłkiem, kąpielą lub rozciąganiem taśmy.

EŠTINA - CS

1. Eemalda karvad
2. Puhasta ja kuivata (nt alkoholiga puhastuslapiga)
3. Hõõru, et nahka soojendada
4. Pihusta liimispihustit*
5. Ankurpunkt – Ilma pingeta
Ümarda nurgad
5 cm ilma pingeta
6. Ankurda pöidlaga ja tõmba pinget teibi suunale vastupidises suunas.
See silub naha voldid ja vähendab naha pinget teibi lõpus.
Ankurda pöidlaga ja lisa pinge vastassuunas.
Aseta ankur eemale liigesest, et parandada hoobasid ja pinget.
7. Lisa kerge pinge
Teip ei tohiks kitseneda.
Pinguta ainult seni, kuni tunned vastupanu.
ÄRA VENITA tugevalt.
Hoia pöidlaga survet.
8. Aseta teine ankur ilma pingeta
9. Hõõru korralikult, et aktiveerida liim. VAJUTA JA HOIA otsi 30–60 sekundit.
10. Oota 60–90 minutit enne intensiivset füüsilist tegevust, ujumist või pesemist.
11. Kasuta alati pihust jalalabadel ja pahkludel*
12. Pihusta esimese kihi tagaküljele enne järgmise kihi paigaldamist kattumisel*
13. Kinnita alati üle jala ja Achilleuse kõõluse et parandada koormuse neeldumist ja nakkumist
14. Kata ja kaitse

HOIATUS – Eemalda teip kohe, kui tekib sügelus, kipitus, põletustunne või ärritus, sest see võib viidata reaktsioonile, mis võib põhjustada naha kahjustusi.

*Väga häid tulemusi võib saada ka ilma liimipihustita, kui järgida kõiki juhiseid ja oodata vähemalt tund enne füüsilist tegevust, ujumist või tugevat venitust.

DEUTSCH - DE

1. Haare entfernen
2. Reinigen und trocknen (z. B. Alkoholtuch)
3. Reiben, um die Haut zu erwärmen
4. Klebespray auftragen*
5. Ankerpunkt – Ohne Spannung
Ecken abrunden
5 cm ohne Spannung
6. Mit dem Daumen ankern und Spannung in entgegengesetzter Richtung zur Tape-Richtung aufbauen.
Dadurch werden Hautfalten entfernt und die Spannung am Ende des Tapes reduziert.
Mit dem Daumen ankern und Spannung entgegengesetzt aufbauen.
Anker weit entfernt vom Gelenk platzieren, um Hebelwirkung und Spannung zu verbessern.
7. Leichten Zug anwenden
Das Tape darf sich nicht verengen.
Spannung nur bis zum ersten Widerstand.
NICHT stark dehnen.
Druck mit dem Daumen aufrechterhalten.
8. Anderen Ankerpunkt ohne Spannung anbringen
9. Gründlich reiben, um den Kleber zu aktivieren.
ENDE 30–60 Sekunden DRÜCKEN UND HALTEN.
10. 60–90 Minuten vor Sport, Schwimmen oder Duschen warten.
11. Immer Spray an Füßen und Knöcheln verwenden*
12. Rückseite der ersten Schicht besprühen, bevor die nächste Schicht darübergelegt wird*
13. Immer über Fuß und Achillessehne sichern zur besseren Lastaufnahme und Haftung
14. Abdecken und schützen

WARNUNG – Sofort entfernen bei Juckreiz, Stechen, Brennen oder Reizung, da dies eine Reaktion anzeigen kann, die zu Hautschäden führt.

*Sehr gute Ergebnisse sind auch ohne Klebespray möglich, wenn alle anderen Hinweise beachtet und ausreichend Zeit (> 1 Stunde) vor Bewegung, Schwimmen oder starkem Stretching gewartet wird.

SVENSKA - SE

1. Ta bort hår
2. Rengör och torka (t.ex. med alkoholservett)
3. Gnugga för att värma huden
4. Applicera häftspray*
5. Fästpunkt – Ingen spänning
Runda hörnen
5 cm utan spänning
6. Fäst med tummen och dra åt i motsatt riktning mot tejpen.
Detta eliminerar hudveck och minskar spänningen i huden vid tejpens slut.
Fäst med tummen och applicera spänning i motsatt riktning.
Fäst långt från leden för bättre hävstång och spänning.
7. Applicera lätt spänning
Tejpen ska inte smälta av.
Spänn bara tills motstånd känns.
STRÄCK INTE kraftigt.
Håll trycket med tummen.
8. Applicera andra fästpunkten utan spänning
9. Gnugga grundligt för att aktivera limmet, TRYCK OCH HÅLL i ändarna i 30–60 sekunder.
10. Vänta 60–90 minuter innan intensiv aktivitet, simning eller dusch.
11. Använd alltid spray på fötter och vristar*
12. Spraya baksidan av första lagret innan nästa lager appliceras vid överlappning*
13. Säkra alltid över fot och hälsena för bättre belastningsabsorption och vidhäftning
14. Täck och skydda

VARNING – Ta bort tejpen omedelbart vid klåda, stickningar, brännande känsla eller irritation då en reaktion kan uppstå som kan skada huden.

*Mycket bra resultat kan uppnås även utan häftspray, förutsatt att alla andra riktlinjer följs och att tillräcklig tid (> en timme) ges före träning, simning eller kraftig tånjning av tejpen.

Dynamic Tape

BASICS



Contra-indications

- Do not use on frail, broken or sunburned skin or on those with known sensitivity.

Caution

- Apply strictly according to directions for use.
- Accredited Dynamic Tape training recommended prior to use.
- DO NOT stretch strongly. Excessive stretch will result in blisters.
- Remove immediately, discontinue use and seek medical advice if itching, burning, stinging, rash, redness, or irritation occurs.
- Circumferential applications should be applied on an angle to prevent compression of blood vessels and nerves – remove if pins and needles or numbness occurs.
- Check product thoroughly if packaging is damaged.

Application

- Remove hair (clippers recommended).
- Clean and dry skin (remove creams, lotions & oils).
- Round off the corners of the tape to reduce lifting.
- Place the body part in desired position.
- Apply an anchor point of > 4 cm with no stretch to avoid tension on skin.
- Hold anchor (4 cm from end) to minimise traction on the skin and gently stretch tape until resistance is first felt – DO NOT stretch strongly.
- Apply the final 4 cm of tape with no stretch.
- Rub thoroughly to activate the heat-sensitive glue.
- Allow 45–60 minutes before swimming, showering, or vigorous exercise.
- May remain in place for up to five days as directed.
- Remove tape in the direction of hair growth. Hold down skin and peel tape back along itself.
- Do not remove when wet.

Further Tips

- Use adhesive spray to hasten bonding, around foot and ankle, or if overlapping tape (apply on back of first layer).
- Apply a locking strip over foot and ankle applications to improve adhesion and load absorption.
- A rigid locking strip (zinc oxide) may be useful around the ends of the tape, especially on fingers.
- For videos, specific techniques, tips and disclaimer, please visit www.dynamictape.com.



Need to talk?

GET IN TOUCH

DYNAMIC TAPE (POSTUREPALS PTY LTD)
Law Partners House,
Kumul Highway, Port Vila, Vanuatu

www.dynamictape.com
contact@dynamictape.com

FRANÇAIS - FR

BASES DU DYNAMIC TAPE

CONTRE-INDICATIONS

- Ne pas utiliser sur une peau fragile, abîmée ou brûlée par le soleil, ou en cas de sensibilité connue.

PRÉCAUTIONS

- Appliquer strictement selon les instructions d'utilisation.
- Formation certifiée Dynamic Tape recommandée avant utilisation.
- NE PAS étirer fortement. Un étirement excessif peut provoquer des cloques.
- Retirer immédiatement et consulter un professionnel de santé en cas de démangeaisons, brûlures, picotements, rougeurs ou irritations.
- Les applications circulaires doivent être posées en biais pour éviter la compression des vaisseaux sanguins et des nerfs – retirer en cas de picotements ou d'engourdissements.
- Vérifier le produit si l'emballage est endommagé.

APPLICATION

- Raser les poils (tondeuse recommandée).
- Nettoyer et sécher la peau (enlever crèmes, lotions et huiles).
- Arrondir les coins du tape pour limiter le décollement.
- Placer la partie du corps dans la position souhaitée.
- Appliquer un point d'ancrage d'au moins 4 cm sans tension.
- Maintenir l'ancrage (à 4 cm de l'extrémité) et étirer doucement le tape jusqu'à ressentir une résistance – NE PAS étirer fortement.
- Appliquer les 4 derniers cm sans tension.
- Frotter énergiquement pour activer la colle thermosensible.
- Attendre 45 à 60 minutes avant de nager, se doucher ou faire un exercice intense.
- Peut rester en place jusqu'à cinq jours.
- Retirer dans le sens de la pousse du poil en tenant la peau.
- Ne pas retirer sous la douche ou sur peau mouillée.

ASTUCES SUPPLÉMENTAIRES

- Utiliser un spray adhésif pour accélérer la fixation, surtout autour du pied et de la cheville, ou en cas de chevauchement.
- Appliquer une bande de verrouillage sur les pieds et les chevilles pour améliorer l'adhérence et l'absorption des charges.
- Une bande rigide (oxyde de zinc) peut renforcer les extrémités du tape, surtout sur les doigts.
- Pour des vidéos, techniques et conseils, consultez www.dynamictape.com.

ESPAÑOL - ES

CONCEPTOS BÁSICOS DEL DYNAMIC TAPE

CONTRAINDICACIONES

- No aplicar sobre piel frágil, dañada, quemada por el sol, o en personas con sensibilidad conocida.

PRECAUCIONES

- Aplicar estrictamente según las instrucciones de uso.
- Se recomienda formación acreditada de Dynamic Tape antes de su aplicación.
- NO estirar en exceso. Un estiramiento excesivo provocará ampollas.
- Retirar inmediatamente y consultar a un profesional sanitario en caso de picor, escozor, ardor, sarpullido, enrojecimiento o irritación.
- Las aplicaciones circulares deben realizarse en ángulo para evitar la compresión de vasos sanguíneos y nervios – retirar si aparecen hormigueos o entumecimiento.
- Revisar el producto si el envase está dañado.

APLICACIÓN

- Eliminar el vello (se recomienda cortapelos).
- Limpiar y secar la piel (eliminar cremas, lociones y aceites).
- Redondear las esquinas de la cinta para evitar su despegue.
- Colocar la parte del cuerpo en la posición deseada.
- Aplicar un anclaje de al menos 4 cm sin tensión.
- Sujetar el anclaje (a 4 cm del extremo) y estirar suavemente hasta notar resistencia – NO estirar fuerte.
- Aplicar los últimos 4 cm sin tensión.
- Frotar bien para activar el adhesivo termosensible.
- Esperar 45–60 minutos antes de nadar, ducharse o hacer ejercicio intenso.
- Puede mantenerse hasta cinco días según indicaciones.
- Retirar en dirección al crecimiento del vello. Sujetar la piel y retirar la cinta sobre sí misma.
- No retirar con la piel mojada.

CONSEJOS ADICIONALES

- Usar spray adhesivo para acelerar la fijación, especialmente en pies, tobillos o cuando se superpongan capas.
- Aplicar una tira de sujeción en pies y tobillos para mejorar la adherencia y absorción de carga.
- Una cinta rígida (óxido de zinc) puede ser útil en los extremos de la cinta, especialmente en los dedos.
- Para vídeos, técnicas específicas y consejos, visite www.dynamictape.com.

POLSKI – PL

PODSTAWY DYNAMIC TAPE

PRZECIWSKAZANIA

- Nie stosować na skórę delikatną, uszkodzoną, poparzoną słońcem ani u osób z alergią na kleje.

OSTRZEŻENIA

- Stosować ściśle według instrukcji.
- Zalecane jest wcześniejsze przeszkolenie z aplikacji Dynamic Tape.
- NIE rozciągać mocno. Nadmierne rozciąganie może powodować pęcherze.
- W przypadku świądu, pieczenia, mrowienia, wysypki lub podrażnienia natychmiast usunąć i skonsultować się z lekarzem.
- Przy aplikacjach wokół kończyn stosować pod kątem, aby uniknąć ucisku naczyń i nerwów – usunąć w przypadku drętwienia lub mrowienia.
- Sprawdzić produkt, jeśli opakowanie jest uszkodzone.

APLIKACJA

- Usunąć owłosienie (zalecana maszynka).
- Oczyszczyć i osuszyć skórę (usunąć kremy, balsamy i oleje).
- Zaokrąglić rogi taśmy, aby zmniejszyć ryzyko odklejenia.
- Ustaw część ciała w odpowiedniej pozycji.
- Nałożyć odcinek kotwiczący o długości co najmniej 4 cm bez napięcia.
- Trzymać anker (4 cm od końca) i naciągnij lekko taśmę do momentu pocucia oporu – NIE rozciągaj mocno.
- Ostatnie 4 cm przyklej bez napięcia.
- Mocno pocieraj, aby aktywować klej termoaktywny.
- Odczekaj 45–60 minut przed kąpielą, pływaniem lub intensywnym wysiłkiem.
- Taśma może pozostać na skórze do pięciu dni.
- Usuwać w kierunku wzrostu włosów, trzymając skórę i odklejając taśmę wzdłuż siebie.
- Nie usuwać na mokrej skórze.

DODATKOWE WSKAZÓWKI

- Użyj sprayu klejącego dla przyspieszenia wiązania, szczególnie wokół stóp i kostek lub przy nakładaniu kolejnych warstw.
- Zastosuj pasek blokujący na stopie i ścięgnie Achillesa dla lepszej przyczepności.
- Sztywny pasek (z tlenkiem cynku) może być pomocny na końcach taśmy, zwłaszcza na palcach.
- Filmy instruktażowe, techniki i porady znajdziesz na www.dynamictape.com.

EŠTINA - CS

DYNAMIC TAPE PÕHITÕED

VASTUNÄIDUSTUSED

- Ära kasuta õrnal, kahjustatud, päikesepõletatud nahal ega inimestel, kellel on teadaolev tundlikkus.

ETTEVAATUSABINÕUD

- Kasuta rangelt vastavalt juhistele.
- Dynamic Tape'i ametlik koolitus on soovitatav enne kasutamist.
- ÄRA VENITA tugevalt. Ülemäärane venitamine põhjustab vilt.
- Eemalda kohe ja otsi arstiabi, kui tekib sügelus, põletustunne, kipitus, lööve või ärritus.
- Ümbermõõdulised rakendused tee nurga all, et vältida veresoonte ja närvide kokkusurumist – eemalda, kui ilmnevad surinad või tuimus.
- Kontrolli toodet, kui pakend on kahjustatud.

PEALEKANDMINE

- Eemalda karvad (soovitatav trimmer).
- Puhasta ja kuivata nahk (eemalda kreemid ja õlid).
- Ümarda teibi nurgad, et vältida lahti tulemist.
- Aseta kehaosa õigesse asendisse.
- Kinnita vähemalt 4 cm pikkune ankur ilma pingeta.
- Hoia ankrut ja tõmba teipi õrnalt kuni takistuseni – ÄRA VENITA tugevalt.
- Lõplikud 4 cm asetä ilma pingeta.
- Hõõru korralikult, et aktiveerida kuumustundlik liim.
- Oota 45–60 minutit enne ujumist, pesemist või aktiivset liikumist.
- Võib jääda nahale kuni viis päeva.
- Eemalda teip karvakasvu suunas, hoides samal ajal nahka kinni.
- Ära eemalda märjana.

LISASOOVITUSED

- Kasuta liimipihust sidumisaja kiirendamiseks, eriti jalgadel ja hüppeliigestel või teibi kattuvate kihtide puhul.
- Kasuta lukustusrihma jalgade ja Achilleuse kõõluse piirkonnas, et parandada nakkuvust.
- Tsinkoksiidist jäik teibiriba võib olla kasulik teibi otste tugevdamiseks, eriti sõrmede ümber.
- Videote ja näpunäidete jaoks külasta www.dynamictape.com.

DEUTSCH - DE

DYNAMIC TAPE GRUNDLAGEN

GEGENANZEIGEN

- Nicht auf empfindlicher, verletzter oder sonnengeschädigter Haut anwenden oder bei bekannter Empfindlichkeit.

VORSICHT

- Strikte Anwendung gemäß Gebrauchsanweisung.
- Zertifizierte Dynamic Tape Schulung wird empfohlen.
- NICHT stark dehnen. Übermäßiges Dehnen führt zu Blasenbildung.
- Bei Jucken, Brennen, Stechen oder Hautreizungen sofort entfernen und ärztlichen Rat einholen.
- Zirkuläre Anwendungen schräg anbringen, um Blutgefäß- oder Nervenkompression zu vermeiden – bei Taubheitsgefühl entfernen.
- Bei beschädigter Verpackung Produkt kontrollieren.

ANWENDUNG

- Haare entfernen (Rasierer empfohlen).
- Haut reinigen und trocknen (Creme, Lotionen und Öle entfernen).
- Ecken des Tapes abrunden.
- Körperteil in gewünschte Position bringen.
- Einen Ankerpunkt von mindestens 4 cm ohne Zug anbringen.
- Anker halten (4 cm vom Ende) und das Tape leicht spannen – NICHT stark dehnen.
- Letzte 4 cm ohne Zug aufkleben.
- Gründlich reiben, um den wärmeempfindlichen Kleber zu aktivieren.
- 45–60 Minuten warten vor Schwimmen, Duschen oder Sport.
- Bis zu fünf Tage tragbar.
- Tape in Haarwuchsrichtung entfernen, während die Haut gehalten wird.
- Nicht im nassen Zustand entfernen.

ZUSÄTZLICHE TIPPS

- Haftspray verwenden zur besseren Verbindung, besonders bei Fuß- und Knöchelapplikationen oder überlappenden Schichten.
- Zur besseren Haftung und Lastverteilung ein Fixierband über Fuß und Achillessehne verwenden.
- Ein starres Fixierband (Zinkoxid) kann an den Enden des Tapes nützlich sein, besonders an den Fingern.
- Weitere Informationen unter www.dynamictape.com.

SVENSKA - SE

DYNAMIC TAPE GRUNDER

KONTRAINDIKATIONER

- Använd inte på skör, skadad eller solbränd hud eller hos personer med känd känslighet.

VARNING

- Applicera strikt enligt bruksanvisningen.
- Rekommenderad utbildning i Dynamic Tape före användning.
- STRETCH INTE kraftigt. Överdriven stretch leder till blåsor.
- Ta omedelbart bort tejen och kontakta läkare vid klåda, sveda, stickningar eller irritation.
- Cirkulära appliceringar bör göras i vinkel för att undvika tryck på blodkärl och nerver – ta bort vid domningar.
- Kontrollera produkten om förpackningen är skadad.

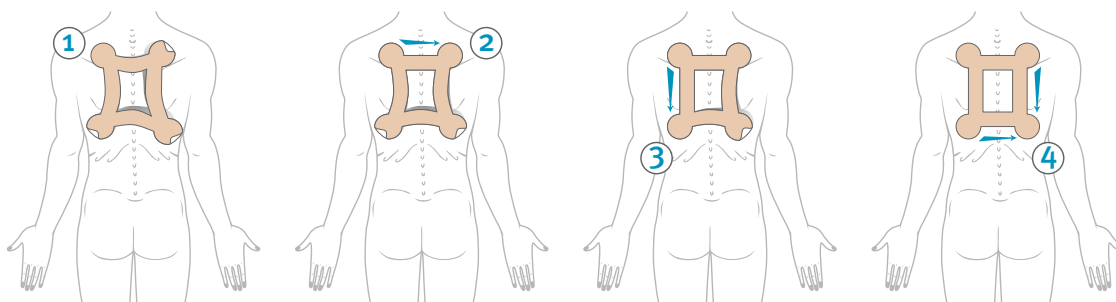
APPLICERING

- Ta bort hår (trimmer rekommenderas).
- Rengör och torka huden (ta bort krämer, lotioner och oljor).
- Runda av hörnen på tejen för att minska risken för att den lossnar.
- Placera kroppsdelens i önskad position.
- Applicera ett ankarpåste på minst 4 cm utan stretch.
- Håll i ankarpunkten och sträck tejen försiktigt – STRÄCK INTE hårt.
- Applicera de sista 4 cm utan spänning.
- Gnugga kraftigt för att aktivera värmekänsligt lim.
- Vänta 45–60 minuter innan bad, dusch eller intensiv träning.
- Kan sitta kvar i upp till fem dagar.
- Avlägsna i hårets växtriktning medan huden hålls.
- Ta inte bort när huden är våt.

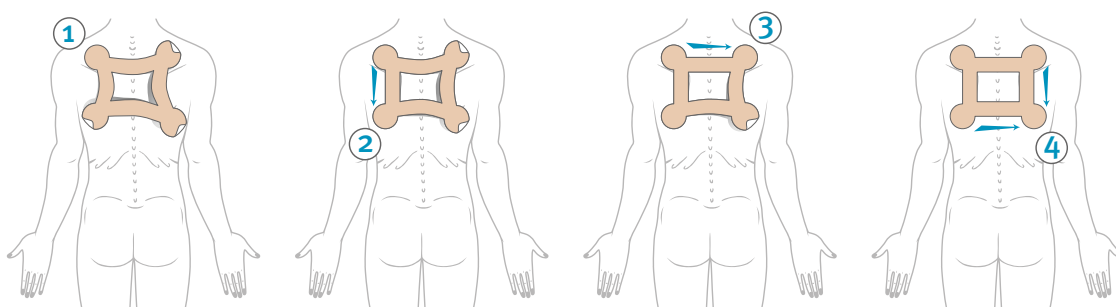
YTTERLIGARE TIPS

- Använd häftspray för snabbare fästning, särskilt runt fot och vrist eller vid överlappande tejp.
- Använd låsrem över fot och hälsena för bättre vidhäftning och lastupptagning.
- En styv remsa (zinkoxid) kan förstärka tejpens ändar, särskilt vid fingrarna.
- Se www.dynamictape.com för videor och tips.

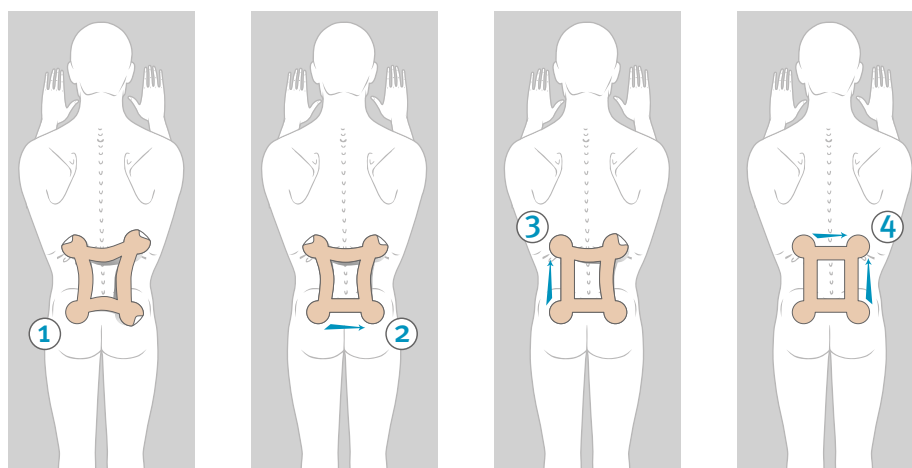
PosturePals[®] **Adhesive Supports**



A



B



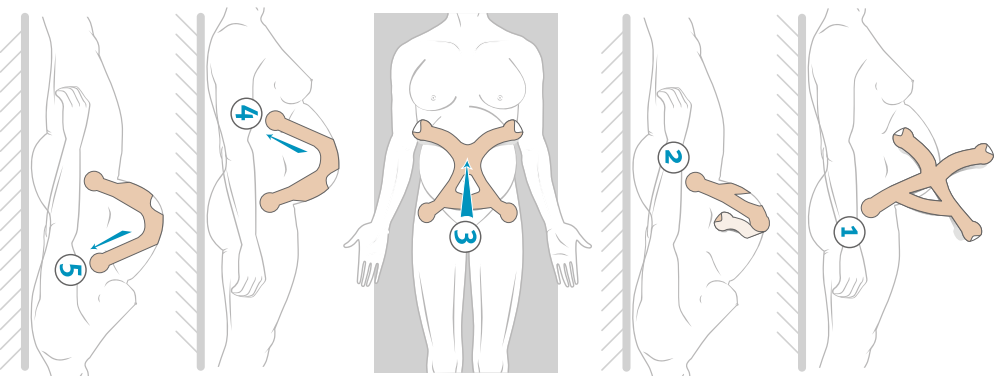
C

PosturePals Box applications:

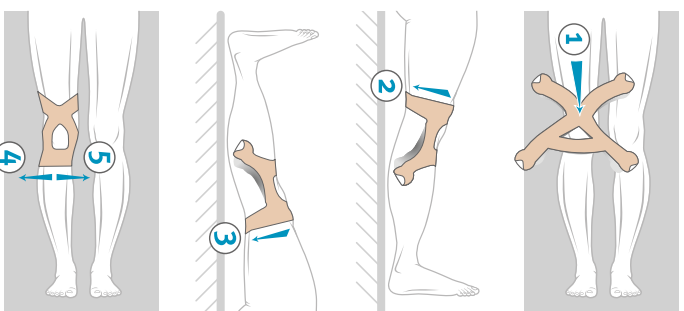
A - Thoracic Box (vertical application)

B - Thoracic Box (horizontal application)

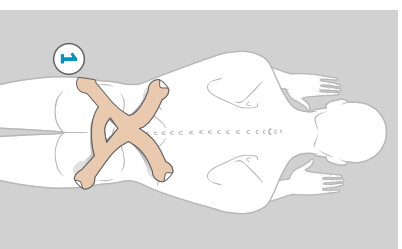
C - Lumbar Box



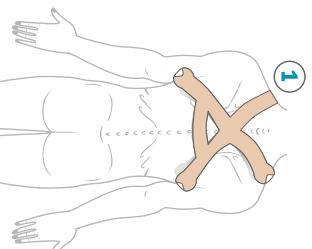
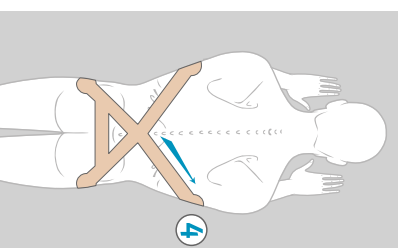
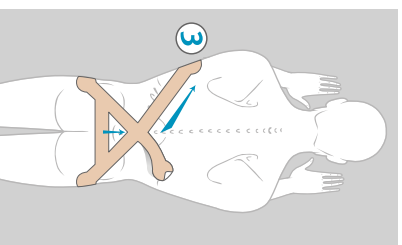
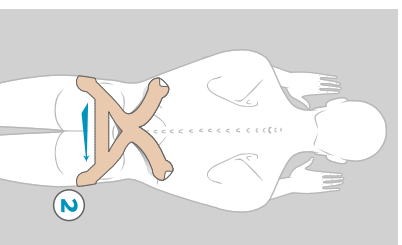
A



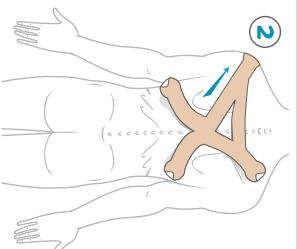
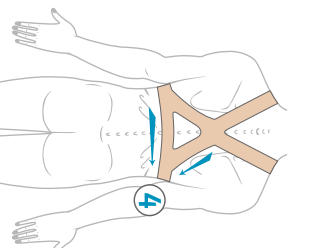
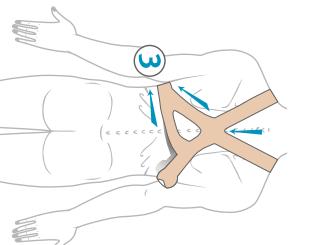
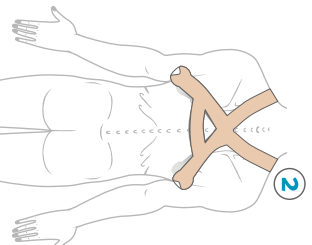
B



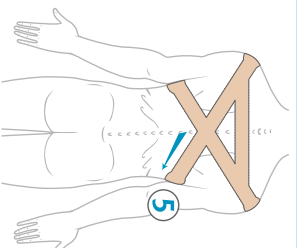
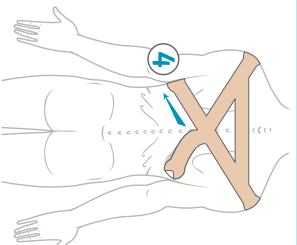
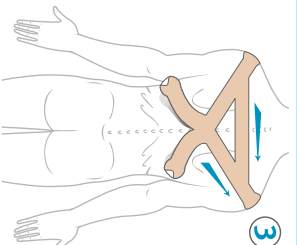
C



D

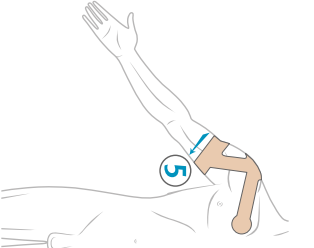
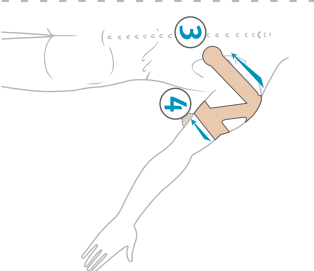
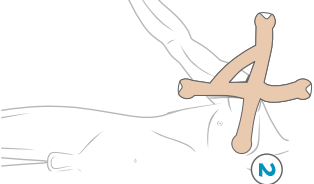
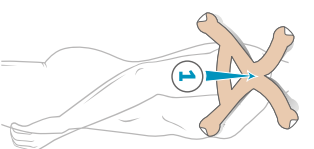


E



PosturePals X applications:

- A - Pregnancy X D - Inhibitory X
- B - Knee X E - Thoracic X
- C - Lumbar X F - Shoulder X



F

PosturePals Box

FRANÇAIS - FR

Applications de la boîte PosturePals :

- A – Boîte thoracique (application verticale)
- B – Boîte thoracique (application horizontale)
- C – Boîte lombaire

EŠTINA - CS

PosturePals Box rakendus:

- A – Rinnakorv (vertikaalne paigaldus)
- B – Rinnakorv (horisontaalne paigaldus)
- C – Nimmeosa

ESPAÑOL - ES

Aplicaciones de la caja PosturePals:

- A – Caja torácica (aplicación vertical)
- B – Caja torácica (aplicación horizontal)
- C – Caja lumbar

DEUTSCH - DE

PosturePals Box Anwendungen:

- A – Thorax-Box (vertikale Anwendung)
- B – Thorax-Box (horizontale Anwendung)
- C – Lendenbereich-Box

POLSKI – PL

Zastosowania pudełka PosturePals:

- A – Klatka piersiowa (aplikacja pionowa)
- B – Klatka piersiowa (aplikacja pozioma)
- C – Odcinek lędźwiowy

SVENSKA - SE

PosturePals Box-applikationer:

- A – Thoraxbox (vertikal applicering)
- B – Thoraxbox (horisontell applicering)
- C – Ländryggsbox

PosturePals X

FRANÇAIS - FR

Applications en X de PosturePals :

- A – X grossesse
- B – X genoux
- C – X lombaire
- D – X inhibiteur
- E – X thoracique
- F – X épaule

EŠTINA - CS

PosturePals X rakendus:

- A – Rasedus X
- B – Põlve X
- C – Nimme X
- D – Inhibeeriv X
- E – Rinnakorvi X
- F – Õla X

ESPAÑOL - ES

Aplicaciones X de PosturePals:

- A – X embarazo
- B – X rodillas
- C – X lumbar
- D – X inhibidor
- E – X torácico
- F – X hombro

DEUTSCH - DE

A – Schwangerschafts-X

- B – Knie-X
- C – Lenden-X
- D – Hemmungs-X
- E – Thorax-X
- F – Schulter-X

POLSKI – PL

Zastosowania PosturePals X:

- A – X ciążowy
- B – X kolano
- C – X lędźwiowy
- D – X hamujący
- E – X klatka piersiowa
- F – X bark

SVENSKA - SE

A – Graviditets-X

- B – Knä-X
- C – Ländryggs-X
- D – Hämmande X
- E – Bröstkorgs-X
- F – Axel-X

APPLICATION GUIDELINES

ENGLISH - EN

APPLICATION GUIDELINES

1. Apply in the position as shown.
2. Ensure that the skin is clean, dry, and free from hair, creams, and oils.
3. Do not use if you have sunburn, frail or broken skin, or known sensitivity to sticking plasters or strapping tape.
4. Slowly and carefully remove one section of the backing paper.
5. Apply one quarter of the PosturePals tape at a time before removing the next section of backing paper.
6. Stretch the tape until some resistance is felt.
DO NOT stretch strongly.
7. Ensure that the ends of the tape are not stretched and remain circular to reduce the risk of blisters caused by the tape pulling on the skin.
8. Remove immediately and seek medical advice if any itching, burning, stinging, or irritation occurs.
9. PosturePals can generally remain in place for four to five days and will tolerate brief showers.
10. Remove by holding the skin down and gently peeling the tape back on itself.

If you have spinal stenosis, moderate to severe scoliosis, or are unsure if this device is appropriate for you, please consult with your health care practitioner prior to use.

Please visit www.posturepals.com prior to use for instructional videos and further information, including our waiver/disclaimer and answers to frequently asked questions.

FRANÇAIS - FR

INSTRUCTIONS POUR L'APPLICATION

1. Appliquer selon la position illustrée.
2. Assurez-vous que la peau soit propre et sèche, sans aucun cheveu, crème ou huile.
3. Ne pas appliquer sur une peau abîmée, fragile ou brûlée par le soleil, ou sur une peau sensible aux bandages adhésifs ou bandes strapping.
4. Retirez doucement et prudemment une section de la pellicule protectrice.
5. Appliquez un quart de la bande PosturePals à la fois avant de retirer la prochaine section de pellicule protectrice.
6. Tendez la bande jusqu'à ce qu'on sente une résistance. NE PAS tendre fortement.
7. Assurez-vous que les bouts de la bande ne soient pas étirés et restent circulaires pour éviter les ampoules causées par la tension de la bande sur la peau.
8. Retirez immédiatement et demandez un avis médical si vous ressentez des picotements, des brûlures ou des irritations.
9. PosturePals peuvent généralement rester en place pour quatre à cinq jours et supporter de courtes douches.
10. Retirez en poussant la peau et en décollant doucement la bande sur elle-même.

Si vous avez une sténose vertébrale, une scoliose modérée ou sévère, ou si vous n'êtes pas certain que cette bande soit appropriée, consultez votre praticien de santé avant toute utilisation.

Visitez www.posturepals.com avant toute utilisation pour visionner nos vidéos d'instructions ou pour plus d'informations, y compris nos responsabilités/dérogations et réponses aux questions les plus fréquentes.

ESPAÑOL - ES

GUÍAS DE APLICACIÓN

1. Aplicar en la posición como se muestra.
2. Asegúrese de que la piel esté limpia, seca y libre de pelo, cremas y aceites.
3. No lo use si tiene quemaduras de sol, piel frágil o lesionada, o sensibilidad a parches adhesivos o cintas.
4. Retire cuidadosamente una sección del papel protector.
5. Aplique una cuarta parte de la cinta PosturePals a la vez antes de retirar la siguiente sección del papel protector.
6. Estire la cinta hasta que sienta una leve resistencia. NO la estire fuertemente.
7. Asegúrese de que los extremos de la cinta mantengan su forma circular para reducir el riesgo de ampollas causadas por la tensión sobre la piel.
8. Retírela inmediatamente y consulte a un médico si siente picazón, ardor, escozor o irritación.
9. PosturePals generalmente puede permanecer en la piel de cuatro a cinco días y puede resistir duchas breves.
10. Retire aplicando presión sobre la piel y despegando suavemente la cinta sobre sí misma.

Si usted tiene estenosis espinal, escoliosis moderada a severa o no está seguro de si este producto es adecuado para usted, consulte con su médico antes de usarlo.

Visite www.posturepals.com antes de usar para ver videos instructivos y obtener más información, incluyendo nuestro descargo de responsabilidad y respuestas a preguntas frecuentes.

POLSKI - PL

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE STOSOWANIA

1. Nałóż taśmę w pozycji pokazanej na ilustracji.
2. Upewnij się, że skóra jest czysta, sucha i wolna od włosów, kremów i olejów.
3. Nie stosuj w przypadku oparzeń słonecznych, delikatnej lub uszkodzonej skóry albo znanej nadwrażliwości na plastry lub taśmy samoprzylepne.
4. Powoli i ostrożnie usuń jedną część papieru ochronnego.
5. Nakładaj jedną czwartą taśmy PosturePals naraz, przed zdjęciem kolejnej części papieru ochronnego.
6. Rozciągnij taśmę do momentu, aż poczujesz opór. NIE rozciągaj jej zbyt mocno.
7. Upewnij się, że końce taśmy nie są rozciągnięte i pozostają zaokrąglone, aby zmniejszyć ryzyko powstania pęcherzy spowodowanych ciągnięciem taśmy za skórę.
8. Natychmiast usuń taśmę i w razie potrzeby skonsultuj się z lekarzem, jeśli pojawi się swędzenie, pieczenie, mrowienie lub podrażnienie.
9. PosturePals może zazwyczaj pozostawać na miejscu przez cztery do pięciu dni i jest odporna na krótkie przecznie.
10. Aby zdjąć taśmę, przytrzymaj skórę i delikatnie odklej taśmę, zawiązując ją do tyłu na siebie.

Jeśli masz zwięźnienie kanału kręgowego, umiarkowaną lub ciężką skoliozę albo nie jesteś pewien, czy ten produkt jest odpowiedni dla Ciebie, skonsultuj się z pracownikiem służby zdrowia przed użyciem.

Przed użyciem odwiedź www.posturepals.com, aby obejrzeć filmy instruktażowe i uzyskać dodatkowe informacje, w tym zrzeczenie się odpowiedzialności i odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania.

EŠTINA - CS

ZÁSADY PRO APLIKACI

1. Aplikujte podle vyobrazení.
2. Ujistěte se, že pokožka je čistá, suchá, bez chloupků, krému nebo oleje.
3. Nepoužívejte na spálenou, křehkou, poškozenou pokožku nebo při známé přecitlivělosti na náplasti či lepicí pásky.
4. Pomalu a opatrně odstraňte jednu část ochranné fólie.
5. Aplikujte jednu čtvrtinu pásky PosturePals najednou, než odstraníte další část fólie.
6. Napněte pásku, dokud nepocítíte odpor. Nenatahujte příliš.
7. Ujistěte se, že konce pásky nejsou natažené a zůstávají kulaté, aby se snížilo riziko puchýřů způsobených napětím pásky na kůži.
8. Pásku ihned odstraňte a v případě potřeby vyhledejte lékařskou pomoc, pokud dojde ke svědění, pálení, brnění nebo podráždění.
9. PosturePals může zůstat na místě čtyři až pět dní a vydrží krátké sprchování.
10. Odstraňte tak, že kůži lehce přidržíte a pásku opatrně stáhnete směrem zpět.

Máte-li spinální stenózu, středně těžkou až těžkou skoliozu nebo si nejste jisti vhodností použití, poraďte se před aplikací se svým lékařem. PosturePals nejsou určeny k diagnostice, léčbě, hojení ani prevenci onemocnění a nenahrazují lékařskou konzultaci.

Navštivte prosím www.posturepals.com před použitím pro instruktážní videa a další informace včetně právního omezení odpovědnosti a často kladených otázek.

DEUTSCH - DE

RICHTLINIEN ZUR ANBRINGUNG

1. Bringen Sie das Tape wie dargestellt an.
2. Achten Sie darauf, dass die Haut sauber, trocken und frei von Haaren, Cremes und Ölen ist.
3. Nicht anwenden bei Sonnenbrand, empfindlicher oder verletzter Haut oder bei bekannter Empfindlichkeit gegenüber Pflastern oder Klebeband.
4. Entfernen Sie langsam und vorsichtig einen Teil der Schutzfolie.
5. Bringen Sie ein Viertel des PosturePals an, bevor Sie den nächsten Teil der Schutzfolie entfernen.
6. Ziehen Sie das Tape, bis ein leichter Widerstand spürbar ist. Nicht stark dehnen.
7. Achten Sie darauf, dass die Enden des Tapes nicht gedehnt sind und ihre runde Form behalten, um Blasenbildung durch Zug auf die Haut zu vermeiden.
8. Bei Juckreiz, Brennen, Stechen oder Irritation entfernen Sie das Tape sofort und holen Sie gegebenenfalls medizinischen Rat ein.
9. PosturePals können in der Regel vier bis fünf Tage getragen werden und sind gegen kurze Duschvorgänge beständig.
10. Entfernen Sie das Tape, indem Sie die Haut nach unten halten und das Tape vorsichtig auf sich selbst zurückziehen.

Bei Spinalkanalstenose, mittel bis schwerer Skoliose oder wenn Sie sich unsicher sind, ob dieses Produkt für Sie geeignet ist, konsultieren Sie bitte vor der Anwendung Ihren Arzt.

Bitte besuchen Sie www.posturepals.com vor der Anwendung für Anleitungsvideos und weitere Informationen, einschließlich unseres Haftungsausschlusses und der häufig gestellten Fragen.

SVENSKA - SE

RIKTLINJER FÖR ANVÄNDNING

1. Applicera i den position som visas.
2. Se till att huden är ren och torr och fri från hår, krämer och oljor.
3. Använd inte om du har solbränna, svag eller skadad hud eller känd överkänslighet mot plåster eller tejp.
4. Avlägsna långsamt och försiktigt en del av stödpapperet.
5. Applicera en fjärdedel av PosturePals-tejpen åt gången innan du tar bort nästa avsnitt av stödpapperet.
6. Sträck tejpens tills ett visst motstånd känns. Sträck INTE starkt.
7. Se till att ändarna av tejpens inte är sträckta och behåller sin cirkulära form för att minska risken för blåsor orsakade av att tejpens drar i huden.
8. Ta bort omedelbart och kontakta läkare vid klåda, brännande känsla, stickningar eller irritation.
9. PosturePals kan generellt vara på plats i fyra till fem dagar och tål korta duschar.
10. Ta bort genom att hålla huden nedtryckt och försiktigt dra tejpens bakåt över sig själv.

Om du har spinal stenosis, måttlig till svår skoliose eller är osäker på om denna produkt är lämplig för dig, kontakta din läkare innan användning.

Besök www.posturepals.com före användning för instruktionsfilmer och ytterligare information, inklusive ansvarsfriskrivning och vanliga frågor.