



## DANSK

### 1 INDEN DU BEGYNDER

Brug følgende tips for at opnå de bedste resultater. Følg alle vejledninger.



#### PÅSÆT INDEN AKTIVITET

Påsæt tapen en time før du starter en aktivitet.



#### RIV IKKE AF!

Fjern tapen langsomt og forsigtigt fra huden og brug eventuelt babyolie.



#### TRIM HÅRBEVOKSNING

Trim hårbevoksning for at opnå bedre vedhæftning.



#### RENGØR HUDEN

Fjern snavs og olier fra huden og lad tørre.



#### UNDGÅ AT OVERSTRÆKKE

Overstrækning af tapen kan medføre hudirritation.



#### AFSLUT PÅ HUDEN, IKKE PÅ TAPEN

Påsæt især enderne direkte på huden, når det er muligt.

**ADVARSEL:** Kontakt din læge før brug, hvis du har overfølsom hud, kræft eller er gravid. Forkert anvendelse, overudstrækning eller påsætning på områder med overfølsom hud og forkert eller for hurtig aftagning kan forårsage irritation, vabler eller afskrabning af huden. I sjældne tilfælde kan brugeren opleve en brændende eller svidende fornemmelse, som kan være tegn på en mild allergisk hudreaktion. Følg vejledningen for aftagning af tape på **OVERFØLSOM HUD ELLER STÆRKT KLÆBENDE TAPE**, og stop brugen af produktet. KT TAPE® må ikke påsættes direkte på rifter eller åbne sår. Stop brugen, hvis huden bliver irriteret eller øm. Vejledningen er kun beregnet som brugerinformation. KT TAPE® kan ikke erstatte professionel lægehjælp. Garantier og erstatninger er begrænset til ombytning af produktet.

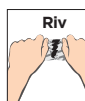
#### ADVARSEL:

Hvis du har følsom hud eller bruger PRO EXTREME™ udgaven af produktet, eller hvis du får problemer eller føler ubehag ved fjernelse af tapen, skal du følge nedenstående vejledning for **FØLSOM HUD ELLER KRAFTIGT KLÆDEMIDDEL**.

### 2 HÅNDTERING AF TAPEN

Fjern papiret uden at røre ved klæbesiden.

#### SÆT MIDTEN PÅ FØRST



Vrid eller træk for at rive papiret over på midten.

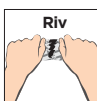


Træk papiret af, så der er ca. 4 cm papir i begge ender til håndteringen.

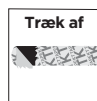


Sæt det på som vist.

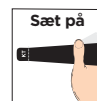
#### SÆT EN ENDE PÅ FØRST



Vrid eller træk for at rive papiret over ca 4 cm fra enden.



Fjern 4 cm af papiret fra enden.



Sæt det på som vist.

### 3 ALMINDELIGE SKADER\*

\*Ikke klinisk bevist til alle skader.

Hvis du ønsker yderligere oplysninger om, hvordan du påsætter tapen eller vil se eksempler på, hvordan du strækker tapen ud, skal du gå til [www.kttape.com/instructions](http://www.kttape.com/instructions)



Indtag den specificerede kroppsstilling og oprethold denne under påsætningen.



Klæbemidlet aktiveres ved at gnide tapen efter påsætning.



Enderne på tapen må **IKKE** strækkes ud.

### RYGSMERTER - LÆNDESMERTER



Læn dig fremad for at strække underkroppen ud



Påsæt midten af et 80 % udstrakt stykke tape på smerteområdet.



Påsæt enderne uden at strække dem ud.



Påsæt midten af endnu et 80 % udstrakt stykke tape under det første stykke.



Påsæt enderne uden at strække dem ud. Gnid tapen for at aktivere klæbemidlet.



Bøj knæet til 90 grader. Klip et stykke tape i to halvdele og afrund hjørnerne.



Påsæt det halve stykke under knæskallen. Stræk midten af tapen 80 % ud. Påsæt enderne uden at strække dem ud.



Fastsæt enden på lårmusklen. Stræk tapen 20 % ud fra lårmusklen og ned til knæskallen og ned til knæskallen. Påsæt de sidste 5 cm af enden uden at strække ud.



Fastsæt enden på lårmusklen. Stræk tapen 20 % ud fra lårmusklen og ned til knæskallen og ned til knæskallen. Påsæt de sidste 5 cm af enden uden at strække ud.



Gnid tapen for at aktivere klæbemidlet.



Bøj hovedet væk fra skulderen og se ned. Hold armen over brystet.



Fastsæt enden af et helt stykke tape på den nederste del af deltamusklen uden at strække ud.



Påsæt tapen rundt bagom skulderen og stræk tapen 20 % ud.



Fastsæt enden af et helt stykke tape 3 cm under det første stykke tape uden at strække ud.



Påsæt tapen på toppen af skulderen og stræk tapen 20 % ud. Påsæt de sidste 5 cm af enden uden at strække ud. Gnid tapen for at aktivere klæbemidlet.

### 4 SÅDAN FJERNER DU TAPE

Tag fat i og løft et hjørne af tapen. Der, hvor tapen løftes, skal du holde huden nede med din ene hånd, mens du forsigtigt trækker tapen op med din anden hånd.



Må ikke udsættes for direkte sollys



Opbevares tørt



Min. temp. = 0 grader celsius  
Max. temp. = 60 grader celsius



Holdes væk fra åben ild