

Kinesiology tape

CZ: Návod k použití
SK: Návod na použitie
EN: Applications
DE: Gebrauchsanweisung
ES: Modo de empleo

IT: Applicazioni
PL: Instrukcja użycia
HU: Alkalmazások
BG: Приложения
RO: Aplicații

CZ: HLAVNÍ VÝHODY

- ✓ Poskytuje úlevu od bolesti
- ✓ Zlepšuje výkon
- ✓ Zabraňuje zranění a únave svalů a kloubů
- ✓ Pomáhá pro rychlejší regeneraci

SK: HLAVNÉ VÝHODY

- ✓ Poskytuje úľavu od bolesti
- ✓ Zlepšuje výkon
- ✓ Zabraňuje zraneniu a únave svalov a kĺbov
- ✓ Pomáha pre rýchlejšiu regeneráciu

EN: KEY ADVANTAGES

- ✓ Enhances performance
- ✓ Provides pain relief
- ✓ Prevents injuries and fatigue
- ✓ Helps to speed recovery process

DE: HAUPTVORTEILE

- ✓ Gewährt Schmerzerleichterung
- ✓ Verbessert die Leistung
- ✓ Verhindert den Schmerz und Ermüdung der Muskel und Knöchel
- ✓ Hilft der schnelleren Regeneration

ES: VENTAJAS PRINCIPALES

- ✓ Da un alivio del dolor
- ✓ Mejora funcionamiento
- ✓ Previene heridas y cansancios de músculos y articulaciones
- ✓ Ayuda a regenerar rápidamente

IT: PRINCIPALI VANTAGGI

- ✓ Aiuta a lenire il dolore
- ✓ Migliora la potenza
- ✓ Previene gli infortuni e l'affaticamento dei muscoli e delle articolazioni
- ✓ Aiuta a velocizzare il recupero

PL: GŁÓWNE ZALETY

- ✓ Przynosi ulgę w bólu
- ✓ Poprawia wydajność
- ✓ Zapobiega urazom i zmęczeniu mięśni i stawów
- ✓ Pomaga w szybszej regeneracji

HU: FŐBB ELŐNYÖK

- ✓ Növeli a teljesítményt
- ✓ Biztosítja a fájdalom enyhítését
- ✓ Megelőzi a sérüléseket és a fáradtságot
- ✓ Segít felgyorsítani a gyógyulási folyamatot

BG: КЛЮЧОВИ ПРЕДИМСТВА

- ✓ Подобрыва производителността
- ✓ Осигурява облекчаване на болката
- ✓ Предотвратява наранявания и умора
- ✓ Помоща за ускоряване на процеса на възстановяване

RO: AVANTAJE CHEIE

- ✓ Îmbunătățește performanța
- ✓ Oferă ameliorarea durerii
- ✓ Previne rănile și oboseala
- ✓ Ajută la accelerarea procesului de recuperare



CZ

Obecný návod:

- Lepte na čistou, suchou a odmaštěnou kůži.
- Lepte alespoň 30 minut před tréninkem.
- Nepoužívejte na raněná místa a na oblasti, kde se vyskytuje kožní problém. Pokud dojde k podráždění pokožky, ihned odstraňte pásku.
- Pro snadnější odstranění použijte sprchový gel.
- Uchovávejte mimo dosah dětí. Skladujte na suchém a chladném místě.

SK

Všeobecný návod

- Lepte na čistú, suchú a odmaštenú pokožku
- Lepte aspoň 30 minút pred tréningom
- Nepoužívajte na poranené miesta a na oblasti, kde sa vyskytuje kožný problém. Ak dôjde k podráždeniu pokožky, ihneď odstráňte pásku
- Pre jednoduchšie odstránenie použite sprchový gél
- Uchovávajte mimo dosah detí. Skladujte na suchom a chladnom mieste

EN

Instructions:

- Apply on clean, dry, oil-free skin.
- Apply at least 30 minutes before exercise.
- Not for wounded or skin problem areas. If skin irritation occurs, remove tape.
- Remove gently by rolling it out with shower gel after use.
- Keep out of children reach. Keep in a dry cool place.

DE

Allgemeine Gebrauchsanweisung:

- Kleben Sie auf saubere, trocken und entfettete Haut.
- Kleben Sie mindestens 30 min. vor Trainieren.
- Verwenden Sie nicht auf verletzte Stellen und auf Gebiete mit einem Hautproblem. Falls es zur Hautreizung kommt, entfernen Sie gleich das Band.
- Verwenden Sie Duschgel für einfacheres Entfernen.
- Weg von den Kindern halten. Trocken und kalt lagern.

ES

Instrucciones generales:

- Pega la cinta sobre la piel limpia, seca y desgraseada.
- Pégalala al menos 30 minutos antes de entrenamiento.
- No usa para lugares heridos y en partes donde hay un problema de piel. Si ocurre una irritación de la piel, quita la cinta.
- Para facilitar la extracción, utilizar gel de ducha.
- Mantener fuera del alcance de los niños.
- Mantener el un lugar seco y frío.

IT

Istruzioni:

- Applicare sulla pella secca e pulita, priva di olio.
- Applicare almeno 30 minuti prima dell'allenamento.
- Non usare su zone con ferite o problemi della pelle. In caso di irritazione della pelle rimuovere immediatamente il cerotto.
- Per una facile rimozione usare gel doccia.
- Tenere fuori dalla portata dei bambini. Conservare in luogo fresco ed asciutto.

PL

Wskazówki ogólne:

- Stosować na czystą, suchą i odtuszczonej skórze.
- Stosować co najmniej 30 minut przed treningiem.
- Nie stosować na miejsca zranione i miejsca, gdzie występuje problem skórny. W przypadku wystąpienia podrażnienia skóry należy natychmiast usunąć taśmę.
- Aby ułatwić usuwanie, użyj żelu pod prysznic.
- Trzymać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Przechowywać w chłodnym, suchym miejscu.

HU

Utasítások

- Vigye fel tiszta, száraz, olajmentes bőrre
- Alkalmazza legalább 30 perccel edzés előtt
- Nem szabad alkalmazni sérült és bőrirritáció léphet fel, távolítsa el a szalagokat
- Használat után távolítsa el olajosan zuhanygél segítségével
- Tartsa a gyerekektől távol. Száraz, hűvös helyen tárolandó

BG







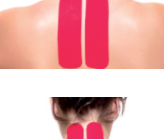

Инструкции

- Поставете върху чиста и суха кожа
- Поставете поне 30 минути преди тренировка
- Не е приложимо при разрани или проблемни зони на кожата. Ако възникне дразнене на кожата, отстранете лентата
- Отстранете внимателно след употреба, като я отлепите с помощта на душ гел
- Пазете далеч от деца. Съхранявайте на сухо и хладно място

RO

Instrucțiuni

- Aplicați pe piele uscată, curată, fără ulei
- Aplicați cu cel puțin 30 de minute înainte de exercițiu
- Nu se aplică pe zonele rănite sau cu probleme de piele. Dacă apare iritația pielii, îndepărtați banda
- Îndepărtați după utilizare cu grijă prin rularea cu folosirea gelului de duș
- A nu se lăsa îndemâna copiilor. A se păstra într-un loc uscat și răcoros

Rameno	Rameno	Shoulder	Schulter	Hombro	Spalla	Ramię	Váll	Рамо	Umăr	
	Nátáhněte ruku dopředu. Pásku ukotvíte na spodku deltového svalu a nalepte podél zadní části ramene.	Natiahnite ruku dopredu. Pásku ukotvíte na spodku deltového svalu a nalepte podél zadnej časti ramena.	Stretch the arm forward. Anchor a tape on the lower deltoid and wrap up along the back of the shoulder.	Strecken Sie den Arm nach vorne. Verankern Sie das Band auf dem Unterteil des Deltamuskels und kleben Sie es entlang des Hinterteils der Schulter.	Alarga la mano hacia adelante. Pon la cinta debajo de músculo deltoideos y pégalala lo largo de parte trasero del hombro.	Stendete il braccio in avanti. Tenete il cerotto sul deltoide inferiore e stendetelo lungo la parte posteriore della spalla.	Wyciągnij rękę do przodu. Przyklej taśmę u podstawy mięśnia naramiennego i naklej ją wzdłuż tylniej części barku.	Nyújtás előre a karját. Rögzítsd a pántot az aldoitoid izom alsó részén és tekerje fel a váll hátsó része mentén.	Изпънете ръката напред. Поставете лента в долната част на делтоида и увиете по продължение на задната част на рамото.	Întindeți-vă brațul înainte. Fixați o bandă pe partea inferioară a deltoidului și împăturiți în sus pe partea din spatele umărului.
	Nátáhněte ruku dozadu. Další část pásky ukotvíte opět na spodku deltového svalu a nalepte podél přední části ramene.	Natiahnite ruku dozadu. Ďalšiu časť pásky ukotvíte opäť na spodku deltového svalu a nalepte podél prednej časti ramena.	Stretch the arm backward. Anchor another strip on the lower deltoid. Tape up along the front of the shoulder.	Strecken Sie den Arm nach hinten. Den weiteren Teil des Bands verankern Sie wieder auf dem Unterteil des Deltamuskels a kleben Sie es entlang des Vorderteils der Schulter.	Alarga la mano hacia atrás. Pon otra parte de la cinta abajo de músculo deltoideos y pégalala lo largo de parte anterior del hombro.	Tirate il braccio indietro. Tenete un'altra striscia di cerotto sul deltoide inferiore e stendetela lungo la parte frontale della spalla.	Wyciągnij rękę do tyłu. Przyklej drugą część taśmy ponownie u podstawy mięśnia naramiennego i naklej wzdłuż przedniej części barku.	Nyújtás hátra a karját. Rögzítsen egy másik pántot a deltoid izom alsó részére. Tekerje fel a váll elülső része mentén.	Изпънете ръката назад. Поставете друга лента в долната част на делтоида. Залепете лента по протежение на предната част на рамото.	Întindeți-vă brațul înapoi. Fixați o altă bandă pe partea inferioară a deltoidului. Împăturiți în sus pe partea din față a umărului.
Krk a rameno	Krk a rameno	Neck and Shoulder	Hals und Schulter	Cuello y hombro	Collo e spalla	Szyja i ramię	Nyak és váll	Шия и рамо	Gât și umăr	
	Otočte krkem v opačném směru od poraněného ramene. Ukotvíte pásku na horní části krku a nalepte směrem k rameni.	Otočte krkom v opačnom smere od poraněného ramena. Ukotvíte pásku na hornej časti krku a nalepte smerom k ramenu.	Stretch neck in the opposite from the injured shoulder. Anchor a tape on the upper part of the neck and wrap down to the shoulder.	Drehen Sie mit dem Hals in umgekehrter Richtung von der verletzten Schulter. Verankern Sie das Band auf dem Oberteil des Halses und kleben Sie es in Richtung Schulter.	Gira la cabeza al otro lado del hombro herido. Pon la cinta a parte superior del cuello y pégalala hacia el hombro.	Girate il collo nella direzione opposta della spalla infortunata. Applicare il cerotto sulla parte superiore del collo e stendetelo verso la spalla.	Obróć szyję w kierunku przeciwnym do kontuzjowanego barku. Zakotwicz taśmę na szczycie szyi i przyklej w kierunku ramienia.	Nyújtsa nyakát a sérült váll ellenkező irányába. Rögzítsen egy pántot a nyak felső részére és tekerje le a vállig.	Изпънете шията си в противоположната посока на пострадалото рамо. Поставете лента в горната част на шията и увиете надолу към рамото.	Întindeți-vă gâtul pe partea opusă a umărului lesionat. Fixați o bandă pe partea superioară a gâtului și împăturiți în jos pe partea din nivelul umărului.
	Opakujte to stejné na opačné straně	Opakujte to isté na opačnej strane.	Repeat the same for the opposite side.	Wiederholen Sie das Selbe auf der umgekehrten Seite.	Repite lo mismo en el otro lado.	Fate lo stesso sul lato opposto.	Powtórz to samo po przeciwnej stronie.	Ismételje meg ugyanezt a z ellenkező oldalon is.	Повторете същото за противоположната страна.	Se repetă aceleași pași și pe partea opusă.
	Třením zahřejte pásku pro lepší přilnutí.	Trením zahrejete pásku pre lepšie priľnutie.	After applying, firmly rub the tape to set the adhesive.	Erwärmen Sie das Band durch Reibung besseres Kleben.	Quando pones la cinta es mejor calentarla frotándola para que se pegue mejor.	Dopo averlo applicato, sfregate con forza sul cerotto per farlo aderire meglio.	Potrzyj taśmę, aby ją rozgrzać dla lepszego dopasowania.	ögzítés után erősen dörzsölje meg a szalagot, hogy a ragasztó megszilárduljon.	След поставяне, потъркайте силно лентата, за да прилепне добре.	După aplicare, frecăți ferm banda pentru a întinde adezivul.
Krk	Krk	Neck	Hals	Cuello	Collo	Szyja	Nyak	Шия	Gât	
	Předkloněte hlavu a nalepte pásku od krku směrem dolů podél páteře.	Predkloňte hlavu a nalepte pásku od krku smerom dolu pozdĺž chrbtice.	Tilt head forward to stretch the back of the neck. Apply a tape about an inch to one side of the spine.	Neigen Sie den Kopf vor und kleben Sie das Band Richtung unten entlang der Wirbelsäule.	Dobla la cabeza hacia adelante y pon la cinta de una parte de tu cuello a lo largo de columna vertebral.	Inclinare la testa in avanti per allungare la parte posteriore del collo Applicare il cerotto dal collo verso la parte inferiore della colonna vertebrale.	Pochyl głowę i naklej taśmę od szyi w dół wzdłuż kręgosłupa.	Hajlítsa fejét előre, hogy kinyújtja a nyak hátsó részét. Illesze a pántot körülbelül egy hüvelyknagy (kb. 2,5 cm) a gerinctől.	Наклонете главата напред, за да разтегнете задната част на шията. Поставете лента на около сантиметър от една страна на гръбначния стълб.	Înclinați capul înainte pentru a întinde partea dorsală a gâtului. Se aplică o bandă la aproximativ un inch (aprox 2,5 cm) lateral de coloana vertebrală.
	Aplikujte stejně dlouhou část na protější straně.	Aplikujte rovnako dlhú časť na náprotivnej strane.	Apply a full strip to the opposite side of the spine.	Applizieren Sie den gleich langen Teil auf der umgekehrten Seite.	Aplica otra cinta a la parte opósita.	Applicate allo stesso modo sul lato opposto.	Zastosuj tę samą długość po przeciwnej stronie.	Rögzítsen egy teljes szalagot a gerinc ellenkező oldalára.	Поставете цяла лента върху противоположната страна на гръбначния стълб.	Aplicați o bandă întreagă pe cealaltă parte a coloanei vertebrale.
	Pokud je bolest silnější, aplikujte ještě jednu část pásky podélně přes horní hranu trapézového svalu.	Ak je bolesť silnejšia, aplikujte ešte jednu časť pásky pozdĺž cez hornú hranu trapézového svalu.	If the pain is severe, apply another tape longitudinally across the upper edge of the trapezius muscle.	Falls der Schmerz stärker ist, applizieren Sie noch einen Teil des Bandes entlang über die Oberkante des Trappesenmuskels.	Si el dolor es más intenso, aplica otra parte de la cinta longitudinalmente atrás de parte superior de músculo trapecio.	Se il dolore è forte, applicate un'altra striscia di cerotto longitudinalmente attraverso il bordo superiore del muscolo trapezio.	Jeśli ból jest silniejszy, naklej kolejny odcinek taśmy wzdłuż w poprzek górnej części mięśnia naramiennego.	Ha a fájdalom súlyos, rögzítsen egy másik szalagot hosszába n a trapéz izom felső szélére.	Ако болката е силна, поставете друга лента надлъжно през горния ръб на трапецовидния мускул.	Dacă durerea este severă, se aplică o altă bandă longitudinal peste marginea superioară a mușchiului trapez.











CZ: Více návodů k použití na:
SK: Viac návodu k použitiu na:
EN: More applications at:

DE: Mehr Gebrauchsanweisungen unter:
ES: Más aplicaciones en:
IT: Per ulteriori informazioni sull'uso:

FR: Pour plus d'informations sur les modes d'emploi:
HU: További alkalmazások a:
BG: Повече приложения на:

RO: Mai multe aplicații la:

www.bronvitsport.com

Zápěstí	Zápästie	Wrist	Handgelenk	Carpo	Polso	Nadgarstek	Csukló	Китка	Încheietura mâinii	
	Nátáhněte ruku a mírně ohněte zápěstí. Nalepte pásku od přední strany zápěstí směrem k lokti.	Natiahnite ruku a mierne ohnite zápästie. Nalepte pásku od prednej strany zápästia smerom k laktu.	Stretch the arm by slightly bending the wrist backward. Apply strip from the anterior side of the wrist to the elbow.	Strecken Sie den Arm und beugen Sie sanft das Handgelenk. Kleben Sie das Band von der Vorderseite Richtung Elbogen.	Gira la mano y moderadamente dobla el carpo. Pon la cinta de parte anterior del carpo hacia el codo.	Allungate il braccio piegando leggermente il polso all'indietro. Attaccate il cerotto dalla parte anteriore del polso verso il gomito.	Wyciągnij rękę i lekko zegnij nadgarstek. Przyklej taśmę od przodu nadgarstka w kierunku łokcia.	Nyújtsa ki a karját úgy, hogy a csuklóját enyhén hátra hajlítja. Rögzítsen egy szalagot a csukló elülső oldalától a könyökig.	Изпънете ръката, като леко огънете китката назад. Поставете лента от предната страна на китката до лакътя.	Întindeți-vă brațul prin îndoirea ușoară a încheieturii mâinii spre înapoi. Aplicați o bandă din partea anterioară a încheieturii până la nivelul cotului.
	Další část pásky upevněte přes zápěstí. Pásku přilíže neutehovat, aby nebylo omezené prokrvení paže.	Dalšiu časť pásky upevnite cez zápästie. Pásku príliš neufahovajte, aby nebolo obmedzené prekrvenie paže.	Wrap around the wrist with a half strip leaving a little gap between the ends. Do not overtighten the tape, because of blood restriction flow to the arm.	Den weiteren Teil des Bandes festigen Sie über das Handgelenk. Das Band nicht zu viel festigen, damit die Durchblutung des Arms frei bleibt.	Pon otra parte de la cinta redondamente de tu carpo. No arrastres la cinta mucho para que la sangre puede circular.	Applicate un'altra striscia di cerotto sul polso. Non stringete troppo forte per non limitare il flusso sanguineo dal braccio.	Drugą część taśmy umieść na nadgarstku. Nie należy zbyt mocno zaciskać taśmy, aby nie ograniczyć przepływu krwi do ręki.	Tekerje körül a csuklóját egy fél pántal, hagyva egy y kis rést végei között. Ne feszítse túl a szalagot, hogy ne korlátozza a vér áramlását az karjába.	Увийте около китката с половин лента, оставяйки малка празнина между краищата. Не затягайте прекалено много лентата, тъй като по този начин се ограничава притока на кръв към ръката.	Împăturește încheietura mâinii cu o jumătate de bandă lăsând un pic de spațiu între capete. Nu strângeți prea tare banda, pentru a nu restricționa curgerea sângelui în braț.
Záda	Chrbát	Back	Rücken	Espalda	Schiiena	Plecy	Hát	Гръб	Spate	
	Předkloňte se. Ukotvíte pásku na spodní části zad těsně vedle páteře a nalepte ji směrem vzhůru.	Predkloňte sa. Ukotvíte pásku na spodnej časti chrbta tesne vedľa chrbtice a nalepte ju smerom hore.	Bend waist forward. Anchor a tape at the lower back right next to the spine and tape upward.	Beugen Sie sich vor. Verankern Sie das Band auf dem Unterteil des Rückens dicht neben der Wirbelsäule und kleben Sie es Richtung oben.	Dobla tu cuerpo. Pon la cinta en la parte inferior de tu espalda al lado de tu columna vertebral y pégala hacia arriba.	Piegatevi in avanti. Applicate il cerotto sulla parte inferiore destra della schiena accanto alla colonna vertebrale e stendete il cerotto verso alto.	Pochyl się. Przyklej taśmę na dolnej części pleców tuż przy kręgosłupie i naklej ją ku górze.	Hajlítsa előre a derekát. Rögzítsen egy szalagot derára, a gerinc mellé és rögzítse felfelé.	Наведете се напред с чупка в кръста. Поставете лента в долната част на гръба точно до гръбначния стълб и залепете нагоре.	Îndoțiți talia spre înainte. Fixați o bandă la partea inferioară a spatelui în dreapta coloanei vertebrale și împăturiti în sus.
	Druhou pásku aplikujte na opačnou stranu páteře.	Druhú pásku aplikujte na opačnú stranu chrbtice.	Apply a second strip to the opposite side of the spine.	Applizieren Sie das zweite Band auf der umgekehrten Seite der Wirbelsäule.	Aplica la segunda cinta en la otra parte de columna vertebral.	Applicate la seconda striscia sul lato opposto della colonna vertebrale.	Nalóż drugą taśmę po przeciwnej stronie kręgosłupa.	Alkalmazzon egy második pántot a gerinc ellenkező oldalára.	Поставете втора лента върху противоположната страна на гръбначния стълб.	Aplicați o a doua bandă în cealaltă parte a coloanei vertebrale.
	Na závěr přelepte dalším pásem napříč bederní částí.	Na záver prelepte ďalším pásom naprieč bedrovej časťou.	Attach a third strip across the two tapes along the area of pain.	Schließlich überkleben Sie mit einem weiteren Band quer das Landenteil.	Al final pega otra cinta a través de parte lumbar.	Alla fine applicate una terza striscia tra i due cerotti lungo la zona del dolore.	Na koniec przyklej kolejną taśmę w poprzek odcinka lędźwiowego.	Rögzítsen egy harmadik szalagot a másik két szalagon keresztül, a fájdalom terület mentén.	Поставете трета лента през двете ленти върху зоната на болката.	Atașați o a treia bandă peste cele două benzi de-a lungul zonei de durere.
Koleno	Koleno	Knee	Knie	Rodilla	Ginocchio	Kolano	Térd	Коляно	Genunchi	
	Mírně pokrčte koleno. Ukotvíte pásku pod kolenem a nalepte pásku podél kolene a zakončíte v oblasti stehenního svalu.	Mierne pokrčte koleno. Ukotvíte pásku pod kolenom a nalepte pásku pozdĺž kolena a zakončíte v oblasti stehenného svalu.	Bend the knee and anchor a tape at the knee and wrap upward around the lateral side of the knee. End in the thigh muscle.	Beugen Sie sanft das Knie. Verankern Sie das Band unter dem Knie und kleben Sie das Band entlang des Knies und enden Sie im Bereich des Oberschenkelmuskels.	Dobla moderadamente tu rodilla. Pon la cinta debajo de tu rodilla y pégala a lo largo de tu rodilla y termina en la parte de músculo muslo.	Piegatevi leggermente il ginocchio. Applicate il cerotto dal ginocchio stendendolo fino al muscolo della coscia.	Ugnyj lekko kolano. Naklej taśmę poniżej kolana i naklej ją wzdłuż kolana, kończąc na mięśniu dwugłowym uda.	Hajlítsa be a térdét és rögzítsen egy szalagot a térdére és tekerje felfelé a térd oldalsó felén. Fejezze be a comb izom részén.	Свийте коляното, поставете лентата в зоната на коляното и увийте нагоре около страничната страна на коляното. Завършете върху бедрения мускул.	Îndoțiți genunchiul și fixați o bandă pe genunchi, apoi înfășurați în sus în partea laterală a genunchiului. Opriți-vă la nivelul coapsei.
	A to vše zopakujte na druhé straně kolene.	A to všetko zopakujte na druhej strane kolena.	Repeat the same for the opposite side.	Wiederholen Sie das Ganze auf der umgekehrten Seite des Knies.	Repite lo mismo en otro lado de la rodilla.	Fate lo stesso sul lato opposto.	I powtórz po drugiej stronie kolana.	Ismételje meg ugyanezt a z ellenkező oldalán is.	Повторете същото за противоположната страна.	Se repetă aceleași pași și pe partea opusă.
Kotník	Členok	Ankle	Fußknöchel	Tobillo	Caviglia	Kostka	Boka	Глезен	Gleznă	
	Ukotvíte pásku na venkovní straně nártu a lepte směrem přes kotník zhruba do poloviny holeně.	Ukotvíte pásku na vonkajšej strane priehlavku a lepte smerom cez členok zhruba do polovice holenia.	Anchor the tape on the outside of the instep and wrap through ankle towards until about mid-shin. Achilles	Verankern Sie das Band auf der äußeren Seite des Spannes und kleben Sie Richtung über den Knöchel etwa bis zur Mitte des Schienbeins.	Pon la cinta en la parte exterior del empeine del pie y pégala hacia el tobillo hasta casi la mitad de tibia.	Applicate il cerotto sulla parte esterna del piede verso la caviglia e stendetelo fino a metà stinco.	Przyklej taśmę po zewnętrznej stronie kostki i naklej ją nad kostką aż do mniej więcej połowy podudzia.	Rögzítse a szalagot a lábfej külső részén és tekerje a bokán keresztül, amíg körülbelül a sípcsont közepéig ér. Akhilleusz-in.	Поставете лентата от външната страна на стъпалото и увийте около глезена до средата на пищяла. Ахилесово сухожилие.	Fixați o bandă pe exterioră a regiunii metatarsiene și împăturiti peste gleznă până la mijlocul tibiei. Tendonul lui Ahile.
	Ukotvíte za achyllovku a nalepte přes kotník směrem na nárt.	Ukotvíte za achilovku a nalepte cez členok smerom na priehlavok.	Anchor the short tape behind the Achilles tendon and stick through the ankle towards the instep.	Verankern Sie hinter der Achillessehne und kleben Sie über den Knochen Richtung Spann.	Pon la cinta en portillo y pégala a través de tobillo hacia el empeine del pie.	Applicate il cerotto corto dietro il tendine di achille e stendetelo attraverso la caviglia verso il collo del piede.	Naklej za ścięgno Achillesa i przyklej nad ścięgнем w kierunku podbicia.	Rögzítse a rövid szalagot az Akhilleusz-in mögé, és ragassza a bokán keresztül a lábfej felé.	Поставете късата лента зад Ахилесовото сухожилие и залепете през глезена към стъпалото.	Fixați banda scurtă în spatele tendonului lui Ahile și lipiți peste gleznă spre regiunea metatarsiană.
Lýtko	Lýtko	Calf	Wade	Pantorrilla	Polpaccio	Łydka	Lábikra	Прасец	Gamba	
	Ukotvíte pásku ve tvaru písmena „Y“ na patě nohy. Nalepte obě části vzhůru podél levé a pravé straně lýtky.	Ukotvíte pásku v tvare písmena „Y“ na päte nohy. Nalepte obe části hore pozdĺž ľavej a pravej strany lýtky.	Anchor the Y tape at the heel of the foot. Wrap tails upward along the left and right side of the calf.	Verankern Sie das Band in Form des Buchstabens „Y“ auf der Ferse. Kleben Sie beide Teile aufwärts entlang der linken und rechten Seite der Wade.	Pon la cinta en la forma de letra „Y“ en el talón. Pega ambas partes a lo largo de parte izquierda y derecha de pantorrilla.	Applicate il cerotto a forma di Y al tallone del piede. Stendete le due code verso l'alto, a sinistra e a destra del polpaccio.	Przyklej taśmę w kształcie litery „Y“ na pięcie stopy. Obie części przyklejamy do góry wzdłuż lewej i prawej strony łydki.	Rögzítse az Y szalagot a sarok részén. Tekerje felfelé végig a lábikra bal oldalán és a jobb oldalán.	Поставете Y лентата на петата на стъпалото. Увийте опашките нагоре по лявата и дясната страна на прасеца.	Fixați banda Y la petata la stăpăloto. Uвийте опашките нагоре по лявата и дясната страна на прасеца.
	Pro ještě lepší účinek nalepte další pásku visle podél středu lýtky.	Pre ešte lepší účinok nalepte ďalšiu pásku zvislo pozdĺž stredu lýtky.	For better effect, tape a second strip vertically along the center of the calf.	Für bessere Wirkung kleben Sie ein weiteres Band senkrecht entlang der Mitte der Wade.	Para mejor efecto pega otra cinta a lo largo del centro de la pantorrilla.	Per migliorare l'effetto, applicate il secondo cerotto verticalmente lungo il centro del polpaccio.	Dla jeszcze lepszego efektu przyklej kolejną taśmę pionowo wzdłuż środka łydki.	A jobb hatás érdekében, ragasszon egy második sávot függőlegesen a lábikra középső részén.	За по-добър ефект залепете втора лента вертикално по дължина на центъра на прасеца.	Pentru un efect mai bun, fixați o a doua bandă pe verticală, de-a lungul mijlocului gambei.

CZ: Více návodů k použití na:
SK: Viac návodu k použitiu na:
EN: More applications at:

DE: Mehr Gebrauchsanweisungen unter:
ES: Más aplicaciones en:
IT: Per ulteriori informazioni sull'uso:

PL: Więcej instrukcji na temat sposobu używania na:
HU: További alkalmazások a:
BG: Повече приложения на:

RO: Mai multe aplicații la:

www.bronvitsport.com

CZ: Uchovávejte mimo dosah dětí. Skladujte na suchém a chladném místě.

EN: Keep out of children reach. Keep in a dry cool place.

ES: Mantener fuera del alcance de los niños. Mantener en un lugar seco y frío.

PL: Trzymać poza zasięgiem dzieci. Przechowywać w chłodnym, suchym miejscu.

BG: Пазете далеч от деца. Съхранявайте на сухо и хладно място.

SK: Uchovávejte mimo dosah dětí. Skladujte na suchom a chladnom mieste.

DE: Weg von den Kindern halten. Trocken und kalt lagern.

IT: Tenere fuori dalla portata dei bambini. Conservare in luogo fresco ed asciutto.

HU: Gyerekektől távol tartandó. Száraz, hűvös helyen tárolandó.

RO: A nu se lăsa la îndemâna copiilor. A se păstra într-un loc uscat și răcoros.



BronVit s.r.o.
Varšavská 715/36,
120 00 Prague 2,
Czech Republic

