

Polski (PL) Przed założeniem opaski upewnij się, że skóra kolana jest czysta i sucha. Naciągnij produkt na nogę tak, aby środkowa część elastycznego splotu znajdowała się bezpośrednio na rzepce, zapewniając odpowiednią stabilizację stawu i komfort podczas ruchu. Opaski nie należy nosić w nocy podczas snu ani używać jej dłużej niż przez sześć godzin bez przerwy. Nie stosuj produktu na zranioną lub uszkodzoną skórę i natychmiast zdejmij opaskę, jeśli poczujesz drętwienie stopy lub nadmierny ucisk.

Lietuvių (LT) Prieš užsidėdami įtvarykite šitinkite, kad kelio oda yra švari ir sausa. Užmaukite gaminį ant kojos taip, kad vidurinė elastinio pynimo dalis būtų tiesiai ant girnelės, užtikrinant tinkamą sąnario stabilizavimą ir komfortą judant. Įtvarykite negalima dėvėti naktį miegant arba naudoti ilgiau nei šešias valandas be pertraukos. Nenaudokite gaminio ant sužeistos ar pažeistos odos ir nedelsdami nuimkite įtvarykite, jei pajuntate pėdos tirpimą ar per didelį spaudimą.

Deutsch (DE) Stellen Sie vor dem Anlegen der Bandage sicher, dass die Haut am Knie sauber und trocken ist. Ziehen Sie das Produkt so über das Bein, dass der mittlere Teil des elastischen Gewebes direkt auf der Kniescheibe liegt, um eine angemessene Stabilisierung des Gelenks und Komfort bei Bewegung zu gewährleisten. Die Bandage sollte nicht nachts während des Schlafs getragen oder länger als sechs Stunden ununterbrochen verwendet werden. Verwenden Sie das Produkt nicht auf verletzter

oder geschädigter Haut und nehmen Sie die Bandage sofort ab, wenn Sie ein Taubheitsgefühl im Fuß oder übermäßigen Druck verspüren.

Nederlands (NL) Zorg ervoor dat de huid van de knie schoon en droog is voordat u de band aanbrengt. Trek het product over het been zodat het middelste gedeelte van het elastische weefsel zich direct op de knieschijf bevindt, wat zorgt voor de juiste stabilisatie van het gewricht en comfort tijdens beweging. De band mag niet 's nachts tijdens het slapen worden gedragen of langer dan zes uur onafgebroken worden gebruikt. Gebruik het product niet op een gewonde of beschadigde huid en verwijder de band onmiddellijk als u gevoelloosheid in de voet of overmatige druk ervaart.

English (ENG) Before putting on the brace, ensure that the skin of your knee is clean and dry. Pull the product onto your leg so that the middle part of the elastic weave is positioned directly over the kneecap, providing appropriate joint stabilization and comfort during movement. The brace should not be worn at night while sleeping or used for more than six hours continuously. Do not use the product on injured or damaged skin and remove the brace immediately if you feel numbness in your foot or excessive pressure.

Suomi (FIN) Varmista ennen tuen asettamista, että polven iho on puhdas ja kuiva. Vedä tuote jalkaan niin, että joustavan kudoksen keskiosa on suoraan polvilumpion päällä, mikä takaa nivelen oikean vakautuksen ja mukavuuden

liikkeen aikana. Tukea ei saa käyttää yöllä nukkuessa eikä sitä saa käyttää yhtäjaksoisesti yli kuutta tuntia. Älä käytä tuotetta haavoittuneelle tai vaurioituneelle iholle ja poista tuki välittömästi, jos tunnet jalan puutumista tai liiallista puristusta.

Română (RO) Înainte de a pune genunchiera, asigurați-vă că pielea genunchiului este curată și uscată. Trageți produsul pe picior astfel încât partea centrală a țesăturii elastice să fie poziționată direct pe rotulă, asigurând o stabilizare adecvată a articulației și confort în timpul mișcării. Genunchiera nu trebuie purtată noaptea în timpul somnului și nici utilizată mai mult de șase ore neîntrerupt. Nu utilizați produsul pe pielea rănită sau deteriorată și scoateți imediat genunchiera dacă simțiți amorțeală în picior sau o presiune excesivă.

Čeština (CZ) Před nasazením bandáže se ujistěte, že je pokožka kolene čistá a suchá. Natáhněte výrobek na nohu tak, aby se střední část elastického úpletu nacházela přímo na česce, což zajistí odpovídající stabilizaci kloubu a pohodlí při pohybu. Bandáž by se neměla nosit v noci během spánku ani používat déle než šest hodin bez přerušení. Nepoužívejte výrobek na poraněnou nebo poškozenou pokožku a okamžitě bandáž sundejte, pokud pocítíte brnění v chodidle nebo nadměrný tlak.

Eesti (EST) Enne toe paigaldamist veenduge, et põlve nahk on puhas ja kuiv. Tõmmake toode jalale nii, et elastse koe keskosa asuks otse põlvekederil, tagades liigese

piisava stabiliseerimise ja mugavuse liikumise ajal. Tuge ei tohi kanda öösel magamise ajal ega kasutada kauem kui kuus tundi järjest. Ärge kasutage toodet vigastatud või kahjustatud nahal ning eemaldage tugi koheselt, kui tunnete jala suremist või liigset survet.

Slovenščina (SI) Pred namestitvijo opornice se prepričajte, da je koža na kolenu čista in suha. Izdelek potegnite na nogo tako, da je srednji del elastičnega tkanja neposredno na pogačici, kar zagotavlja ustrezno stabilizacijo sklepa in udobje med gibanjem. Opornice ne smete nositi ponoči med spanjem ali je uporabljati dlje kot šest ur neprekinjeno. Izdelka ne uporabljajte na poškodovani koži in opornico takoj odstranite, če začutite mravljince v stopalu ali pretiran pritisk.

Slovenčina (SK) Pred nasadením bandáže sa uistite, že je pokožka kolena čistá a suchá. Natiahnite výrobok na nohu tak, aby sa stredná časť elastického úpletu nachádzala priamo na jabĺčku, čo zaistí zodpovedajúcu stabilizáciu kĺbu a pohodlie pri pohybe. Bandáž by sa nemala nosiť v noci počas spánku ani používať dlhšie ako šesť hodín bez prerušenia. Nepoužívajte výrobok na poranenú alebo poškodenú pokožku a okamžite bandáž zložte, ak pocítite brnenie v chodidle alebo nadmerný tlak.

Български (BG) Преди да поставите наколениката, уверете се, че кожата на коляното е чиста и суха. Нахлузете продукта върху

крака така, че средната част на еластичната плетка да бъде директно върху капачката на коляното, осигурявайки подходяща стабилизация на ставата и комфорт по време на движение. Наколениката не трябва да се носи през нощта по време на сън, нито да се използва повече от шест часа без прекъсване. Не използвайте продукта върху наранена или увредена кожа и незабавно свалете наколениката, ако почувствате изтръгване на ходилото или прекомерно притискане.

Hrvatski (HR) Prije stavljanja steznika, provjerite je li koža koljena čista i suha. Navucite proizvod na nogu tako da središnji dio elastičnog tkanja bude izravno na iveru (pateli), osiguravajući odgovarajuću stabilizaciju zgloba i udobnost tijekom kretanja. Steznik se ne smije nositi noću tijekom spavanja niti koristiti dulje od šest sati bez prekida. Ne koristite proizvod na ozlijeđenoj ili oštećenoj koži i odmah skinite steznik ako osjetite utrnulost stopala ili pretjerani pritisak.

Magyar (HU) A rögzítő felhelyezése előtt győződjön meg arról, hogy a térd bőre tiszta és száraz. Húzza a terméket a lábára úgy, hogy a rugalmas szövés középső része közvetlenül a térdkalácson legyen, biztosítva az ízület megfelelő stabilizálását és a kényelmet mozgás közben. A rögzítőt nem szabad éjszaka, alvás közben viselni, és nem használható hat óránál hosszabb ideig megszakítás nélkül. Ne használja a terméket sérült bőrön, ja azonnal vegye le a

rögzítőt, ha a lábfej zsibbadását vagy túlzott szorítást érez.

Latviešu (LV) Pirms saites uzlikšanas pārliecinieties, ka ceļgala āda ir tīra un sausa. Uzvelciet izstrādājumu uz kājas tā, lai elastīgā auduma vidējā daļa atrastos tieši uz ceļa skriemeļa, nodrošinot atbilstošu locītavas stabilizāciju un komfortu kustību laikā. Saiti nedrīkst lietot naktī miega laikā vai ilgāk par sešām stundām bez pārtraukuma. Nelietojiet izstrādājumu uz traumētas vai bojātas ādas un nekavējoties noņemiet saiti, ja jūtat pēdas tirpšanu vai pārmērīgu spiedienu.

Italiano (IT) Prima di indossare la fascia, assicurarsi che la pelle del ginocchio sia pulita e asciutta. Infilare il prodotto sulla gamba in modo che la parte centrale della trama elastica si trovi direttamente sulla rotula, garantendo una corretta stabilizzazione dell'articolazione e comfort durante il movimento. La fascia non deve essere indossata di notte durante il sonno né utilizzata per più di sei ore consecutive. Non utilizzare il prodotto su pelle lesa o danneggiata e rimuovere immediatamente la fascia se si avverte intorpidimento del piede o una pressione eccessiva.