

PL - Stabilizator barku

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA:

Przeciagnij pasek przez pętlę zamykającą i zapnij rzep przed umieszczeniem go na ramieniu. Następnie owiń poprzeczny pasek pod przeciwległym ramieniem i zabezpiecz rzep na środku klatki piersiowej. Wyreguluj wszystkie paski do pożądanej pozycji, upewniając się, że nie są zbyt ciasne, aby uniknąć dyskomfortu. Następnie wyreguluj podkładkę uciskową na ramieniu, aby dokładnie pasowała do anatomicznych krzywizn. Jeśli to możliwe, upewnij się, że obszar podtrzymywany przez stabilizator jest odpowiednio uniesiony i odciążony, aby zminimalizować ryzyko dalszych obrażeń. Zaleca się sprawdzanie ramienia co 15 minut. Jeśli wystąpi zaczerwienienie, podrażnienie lub dyskomfort, natychmiast zdejmij stabilizator. Jeśli ból barku utrzymuje się, zasięgnij właściwej diagnozy u lekarza, aby określić dalsze działania.

OSTRZEŻENIE:

Nie używaj stabilizatora podczas snu, w pobliżu źródeł ciepła ani podczas ćwiczeń. Nie wywieraj dodatkowego nacisku na stabilizator. Zapewnij odpowiednią cyrkulację powietrza wokół stabilizatora. W przypadku przebarwień skóry należy natychmiast przerwać stosowanie. Nieodpowiednie dla dzieci, osób starszych lub osób, które nie są w stanie samodzielnie obsługiwać stabilizatora. Nie stosować na podrażnioną lub uszkodzoną skórę. Unikać stosowania produktu w połączeniu z kremami stosowanymi na skórę lub w przypadku reumatoidalnego zapalenia stawów, słabego krążenia, uszkodzenia nerwów, zaburzeń czucia, chorób skóry, zaburzeń naczyniowych (np. choroby Raynauda), cukrzycy lub ciąży. Wyłącznie do zewnętrznego użytku. Nie stosować stabilizatora w przypadku uczulenia na lateks. Produkt zawiera naturalny kauczuk lateksowy, który może powodować reakcje alergiczne skóry.

WAŻNE: Aby ułatwić krążenie krwi, zdejmuj stabilizator na co najmniej 10 minut trzy razy dziennie. Opakowania plastikowe mogą stwarzać ryzyko uduszenia — trzymaj je poza zasięgiem dzieci i niemowląt.

INSTRUKCJA PRANIA:

Prać tylko ręcznie. Nie wybielać. Suszyć na powietrzu w pozycji wiszącej. Nie prasować. Nie czyścić chemicznie.

MATERIAŁ: 75% neopren, 25% poliester

Angielski:

Shoulder Stabilizer

USAGE INSTRUCTIONS:

Pass the strap through the closure loop and fasten the Velcro before placing it on the shoulder. Then wrap the cross strap under the opposite arm and secure the Velcro in the center of the chest. Adjust all straps to the desired position, ensuring they are not too tight to avoid discomfort. Next, adjust the pressure pad on the shoulder to fit precisely with the anatomical curves. If possible, ensure that the area supported by the stabilizer is adequately elevated and relieved to minimize the risk of further injury. It is recommended to check the shoulder every 15 minutes. If redness, irritation, or discomfort occurs, remove the stabilizer immediately. If shoulder pain persists, seek a proper diagnosis from a doctor to determine further action.

WARNING:

Do not use the stabilizer while sleeping, near heat sources, or during exercise. Do not apply additional pressure to the stabilizer. Ensure proper air circulation around the stabilizer. If skin discoloration occurs, discontinue use immediately. Not suitable for children, elderly

individuals, or those unable to operate the stabilizer independently. Do not use on irritated or damaged skin. Avoid using the product in combination with creams applied to the skin or in cases of rheumatoid arthritis, poor circulation, nerve damage, sensory disorders, skin conditions, vascular disorders (e.g., Raynaud's disease), diabetes, or pregnancy. For external use only. Do not use the stabilizer if allergic to latex. The product contains natural latex rubber, which may cause allergic skin reactions.

IMPORTANT: To facilitate blood circulation, remove the stabilizer for at least 10 minutes three times a day. Plastic packaging can pose a suffocation hazard—keep it out of reach of children and infants.

WASHING INSTRUCTIONS:

Hand wash only. Do not bleach. Air dry while hanging. Do not iron. Do not dry clean. **MATERIAL:** 75% Neoprene, 25% Polyester

Niemiecki (Deutschland):

Schulterstabilisator

GEBRAUCHSANWEISUNG:

Führen Sie den Gurt durch die Verschlusschlaufe und befestigen Sie den Klettverschluss, bevor Sie ihn auf die Schulter legen. Wickeln Sie anschließend den Quergurt unter dem gegenüberliegenden Arm hindurch und befestigen Sie den Klettverschluss in der Mitte der Brust. Passen Sie alle Gurte an die gewünschte Position an und achten Sie darauf, dass sie nicht zu eng sind, um Unbehagen zu vermeiden. Stellen Sie danach das Druckpolster auf der Schulter so ein, dass es sich präzise an die anatomischen Kurven anpasst. Sorgen Sie dafür, dass der vom Stabilisator gestützte Bereich, wenn möglich, ausreichend angehoben und entlastet ist, um das Risiko weiterer Verletzungen zu minimieren. Es wird empfohlen, die Schulter alle 15 Minuten zu überprüfen. Bei Rötungen, Reizungen oder Unwohlsein entfernen Sie den Stabilisator sofort. Bei anhaltenden Schulterschmerzen lassen Sie sich ärztlich beraten, um weitere Maßnahmen zu klären.

WARNHINWEIS:

Verwenden Sie den Stabilisator nicht während des Schlafs, in der Nähe von Wärmequellen oder bei körperlicher Aktivität. Üben Sie keinen zusätzlichen Druck auf den Stabilisator aus. Sorgen Sie für eine ausreichende Luftzirkulation um den Stabilisator. Bei Hautverfärbungen brechen Sie die Anwendung sofort ab. Nicht geeignet für Kinder, ältere Menschen oder

Personen, die den Stabilisator nicht selbst bedienen können. Nicht auf irritierter oder beschädigter Haut anwenden. Nicht in Kombination mit Cremes oder bei rheumatoider Arthritis, schlechter Durchblutung, Nervenschäden, sensorischen Störungen, Hautkrankheiten, Gefäßerkrankungen (z. B. Raynaud-Syndrom), Diabetes oder während der Schwangerschaft verwenden. Nur zur äußerlichen Anwendung. Nicht verwenden, wenn Sie allergisch gegen Latex sind. Das Produkt enthält Naturkautschuk, der Hautallergien verursachen kann.

WICHTIG: Um die Durchblutung zu erleichtern, nehmen Sie den Stabilisator mindestens dreimal täglich für 10 Minuten ab. Plastikverpackungen können eine Erstickungsgefahr darstellen – außerhalb der Reichweite von Kindern und Babys aufbewahren.

WASCHANLEITUNG:

Nur Handwäsche. Kein Bleichmittel verwenden. Zum Trocknen aufhängen. Nicht bügeln. Nicht chemisch reinigen.

MATERIAL: 75% Neopren, 25% Polyester

Czeski (Česko):**Stabilizátor ramene****NÁVOD K POUŽITÍ:**

Přetáhněte pásek přes smyčku zapínání a zapněte suchý zip před nasazením na rameno. Poté omotejte příčný pásek pod protilehlé rameno a zapněte suchý zip uprostřed hrudníku. Nastavte všechny pásky do požadované polohy a vyhněte se příliš těsnému utažení, aby nedošlo k nepohodlí. Dále upravte přitlačný polštářek na rameni tak, aby přesně odpovídal anatomickým křivkám. Pokud je to možné, zajistěte, aby byla oblast podepřená stabilizátorem dostatečně vyvýšená a odlehčená, aby se minimalizovalo riziko dalšího zranění. Doporučuje se kontrolovat rameno každých 15 minut. Pokud se objeví zarudnutí, podráždění nebo nepohodlí, stabilizátor okamžitě sundejte. Pokud bolest přetrvává, vyhledejte lékařské vyšetření pro další postup.

Słowacki (Slovensko):**Stabilizátor ramena****NÁVOD NA POUŽITIE:**

Prevlečte pás cez pracku zapínania a zapnite suchý zips pred nasadením na rameno. Potom omotajte priečny pás pod protíľahlé rameno a upevnite suchý zips na stred hrudníka. Nastavte všetky pásy do požadovanej polohy, pričom sa vyhnite príliš pevnému utiahnutiu, aby ste predišli nepohodliu. Ďalej upravte prítlačnú podložku na ramene tak, aby presne kopírovala anatomické krivky. Ak je to možné, uistite sa, že oblasť podopretá stabilizátorom je dostatočne vyvýšená a odľahčená, aby sa minimalizovalo riziko ďalšieho zranenia. Odporúča sa kontrolovať rameno každých 15 minút. Ak sa objaví začervenanie, podráždenie alebo nepohodlie, stabilizátor ihneď odstráňte. Ak bolesť ramena pretrváva, vyhľadajte lekársku diagnózu na určenie ďalšieho postupu.

UPOZORNENIE:

Nepoužívajte stabilizátor počas spánku, v blízkosti zdrojov tepla alebo počas cvičenia. Nevytvárajte na stabilizátor ďalší tlak. Zabezpečte dostatočnú cirkuláciu vzduchu okolo stabilizátora. Ak dôjde k zmene farby pokožky, ihneď prerušte používanie. Nie je vhodný pre deti, staršie osoby ani osoby, ktoré nie sú schopné stabilizátor samostatne používať. Nepoužívajte na podráždenú alebo poškodenú pokožku. Vyhnite sa používaniu v kombinácii s krémami alebo pri reumatoidnej artritíde, zlom krvnom obehu, poškodení nervov, senzorických poruchách, kožných ochoreniach, cievnych poruchách (napr. Raynaudov syndróm), cukrovke alebo počas tehotenstva. Iba na vonkajšie použitie. Nepoužívajte stabilizátor, ak ste alergický na latex. Produkt obsahuje prírodný latex, ktorý môže spôsobiť alergickú reakciu pokožky.

DÔLEŽITÉ: Na podporu krvného obehu odstráňte stabilizátor na najmenej 10 minút trikrát denne. Plastové obaly môžu byť nebezpečné – uchovávajte ich mimo dosahu detí a dočiat.

POKYNY NA PRANIE:

Ručné pranie. Nepoužívajte bielidlo. Sušte zavesené. Nežehliť. Nečistiť chemicky. **MATERIÁL:** 75 % Neoprén, 25 % Polyester

Litewski (Lietuva):

Peties stabilizatorius

NAUDOJIMO INSTRUKCIJOS:

Perverkite dirželį per užsegimo kilpą ir užsekite „Velcro“ juostą prieš dedant ant peties. Tada apvyniokite skersinį dirželį po priešinga ranka ir užsekite „Velcro“ juostą krūtinės centre. Sureguliuokite visus dirželius pagal norimą padėtį, vengdami pernelyg stipraus užveržimo, kad būtų išvengta diskomforto. Toliau sureguliuokite spaudimo pagalvėlę ant peties, kad ji tiksliai atitiktų anatomines kūno formas. Jei įmanoma, įsitinkite, kad stabilizatoriumi palaikoma sritis yra pakelta ir atlaisvinta, siekiant sumažinti tolesnių sužalojimų riziką. Rekomenduojama tikrinti petį kas 15 minučių. Jei atsiranda paraudimas, sudirginimas ar diskomfortas, nedelsdami nuimkite stabilizatorių. Jei peties skausmas išlieka, kreipkitės į gydytoją, kad nustatytumėte tolesnius veiksmus.

Ļotewski (Latvija):

Pleca stabilizators

LIETOŠANAS NORĀDĪJUMI:

Izveriet siksnu caur stiprinājuma cilpu un aizveriet Velcro stiprinājumu pirms novietošanas uz pleca. Pēc tam apņemiet šķērsvirziena siksnu zem pretējās rokas un aizveriet Velcro stiprinājumu krūšu centra daļā. Pielāgojiet visas siksnas vēlamajā pozīcijā, izvairoties no pārāk stingras pievilkšanas, lai novērstu diskomfortu. Tad noregulējiet spiediena spilventiņu uz pleca, lai tas precīzi pielāgotos ķermeņa anatomiskajām līnijām. Ja iespējams, pārliecinieties, ka stabilizatora atbalstītā vieta ir pietiekami pacelta un atbrīvota, lai mazinātu turpmāku traumu risku. Ieteicams pārbaudīt plecu ik pēc 15 minūtēm. Ja parādās apsārtums, kairinājums vai diskomforts, stabilizatoru nekavējoties noņemiet. Ja sāpes plecā turpinās, meklējiet medicīnisku palīdzību, lai noteiktu turpmākās darbības.

BRĪDINĀJUMI:

Nelietot stabilizatoru miega laikā, siltuma avotu tuvumā vai fizisku aktivitāšu laikā. Neizdariet papildu spiedienu uz stabilizatoru. Nodrošiniet pietiekamu gaisa cirkulāciju ap stabilizatoru. Ja parādās ādas krāsas izmaiņas, nekavējoties pārtrauciet lietošanu. Nav piemērots bērniem, vecāka gadagājuma cilvēkiem vai tiem, kas nespēj stabilizatoru izmantot patstāvīgi. Nelietot uz kairinātas vai bojātas ādas. Izvairieties no lietošanas kopā ar krēmiem vai tādās situācijās kā reimatoīdais artrīts, sliktas asinsrites, nervu bojājumi, ādas slimības, asinsvadu traucējumi (piemēram, Reino slimība), cukura diabēts vai grūtniecība. Tikai ārējai lietošanai. Nelietojiet, ja Jums ir alerģija pret lateksu. Produkts satur dabīgu lateksa gumiju, kas var izraisīt alerģiskas reakcijas.

SVARĪGI: Lai uzlabotu asinsriti, noņemiet stabilizatoru vismaz uz 10 minūtēm trīs reizes dienā. Plastmasas iepakojumi var būt bīstami – turiet tos prom no bērniem un zīdaiņiem.

MAZGĀŠANAS INSTRUKCIJA:

Mazgāt tikai ar rokām. Nebalināt. Žāvēt izkārtu. Negludināt. Neķīmiski tīrīt. **MATERIĀLS:** 75% neoprēns, 25% poliesters

Estoński (Eesti):

Õla stabilisaator

KASUTUSJUHEND:

Tõmmake rihm läbi kinnitusava ja kinnitage Velcro enne õlale asetamist. Seejärel mähkige ristrihm vastassuunalise käe alt läbi ja kinnitage Velcro rinna keskosas. Kohandage kõik rihmad soovitud asendisse, vältides liiga tugevat pingutust, et vältida ebamugavust. Järgmisena reguleerige õlal olevat survepadja, et see sobiks täpselt keha anatoomiliste kõverustega. Kui võimalik, veenduge, et stabilisaatoriga toetatud ala oleks piisavalt tõstetud ja leevendatud, et vähendada edasiste vigastuste riski. Soovitatav on õla seisundit kontrollida iga 15 minuti järel. Kui ilmneb punetus, ärritus või ebamugavustunne, eemaldage stabilisaator kohe. Kui õlavalu püsib, pöörduge arsti poole, et saada õige diagnoos ja edasised juhised.

HOIATUS:

Ärge kasutage stabilisaatorit magamise ajal, soojusallikate läheduses või treeningu ajal. Ärge avaldage stabilisaatorile täiendavat survet. Tagage stabilisaatori ümber piisav õhuringlus. Kui ilmnevad naha värvimuutused, lõpetage kasutamine kohe. Ei sobi lastele, eakatele ega isikutele, kes ei suuda stabilisaatorit iseseisvalt kasutada. Ärge kasutage ärritunud või kahjustatud nahal. Vältige kasutamist koos kreemidega või selliste seisundite korral nagu reumatoidartriit, kehv vereringe, närvikahjustused, nahahaigused, vaskulaarsed häired (nt Raynaud' tõbi), diabeet või rasedus. Ainult välispidiseks kasutamiseks. Ärge kasutage, kui olete lateksi suhtes allergiline. Toode sisaldab looduslikku latekskummi, mis võib põhjustada allergilisi reaktsioone.

TÄHTIS: Vereringe hõlbustamiseks eemaldage stabilisaator vähemalt 10 minutiks kolm korda päevas. Plastpakendid võivad olla ohtlikud – hoidke neid laste ja imikute eest eemal.

PESUJUHEND:

Käsipesu. Ärge kasutage pleegitusaineid. Kuivatage õhu käes rippudes. Ärge triikige. Ärge kasutage keemilist puhastust.

MATERJAL: 75% neopreen, 25% polüester

Fiński (Suomi):

Olkapään stabilisaattori

KÄYTTÖOHJEET:

Vie hihna kiinnityslenkin läpi ja kiinnitä tarranauha ennen kuin asetat sen olkapäälle. Kääri sitten poikittaishihna vastakkaisen käsivarren alle ja kiinnitä tarranauha rinnan keskelle.

Säädä kaikki hihnat haluttuun asentoon, mutta älä kiristä liikaa välttääksesi epämukavuutta. Säädä lopuksi olkapään painetyyny niin, että se sopii tarkasti kehon anatomisiin linjoihin. Jos mahdollista, varmista, että stabilisaattorin tukema alue on riittävän kohotettu ja kuormitusta vapautettu vammojen riskin minimoimiseksi. Suositellaan tarkistamaan olkapää 15 minuutin välein. Jos esiintyy punoitusta, ärsytystä tai epämukavuutta, poista stabilisaattori välittömästi. Jos kipu jatkuu, käänny lääkärin puoleen saadaksesi oikean diagnoosin.

VAROITUS:

Älä käytä stabilisaattoria nukkuessasi, lähellä lämmönlähteitä tai harjoitellessasi. Älä kohdistaa ylimääräistä painetta stabilisaattoriin. Varmista riittävä ilmankierto stabilisaattorin ympärillä. Jos ihon värimuutoksia ilmenee, lopeta käyttö heti. Ei sovellu lapsille, vanhuksille tai henkilöille, jotka eivät pysty käyttämään stabilisaattoria itsenäisesti. Älä käytä ärtyneellä tai vaurioituneella iholla. Vältä käyttöä yhdessä voiteiden kanssa tai sellaisissa olosuhteissa kuin reuma, huono verenkierto, hermovauriot, iho-oireet, verisuonisairaudet (esim. Raynaud'n tauti), diabetes tai raskaus. Vain ulkoiseen käyttöön. Älä käytä, jos olet allerginen lateksille. Tuote sisältää luonnonlateksikumia, joka voi aiheuttaa allergisia reaktioita.

TÄRKEÄÄ: Verenkierron parantamiseksi poista stabilisaattori vähintään 10 minuutiksi kolme kertaa päivässä. Muovipakkaukset voivat olla vaarallisia – pidä ne poissa lasten ja vauvojen ulottuvilta.

PESUOHJE:

Käsinpesu. Älä käytä valkaisuainetta. Kuivaa ripustettuna. Älä silitä. Älä käytä kemiallista pesua.

MATERIAALI: 75 % neopreeni, 25 % polyesteri

Węgierski (Magyarország):

Vállstabilizátor

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ:

Fűzze át a hevedert a rögzítőhurokon, és rögzítse a tépőzárát, mielőtt a vállára helyezné. Ezután tekerje az átlós pántot az ellenkező kar alá, és rögzítse a tépőzárát a mellkas közepén. Állítsa be az összes szíjat a kívánt pozícióba, de kerülje a túlzott meghúzást, hogy elkerülje a kényelmetlenséget. Ezután állítsa be a vállon lévő nyomáspárnát úgy, hogy pontosan illeszkedjen az anatómiai görbékhez. Ha lehetséges, győződjön meg arról, hogy a stabilizátor által alátámasztott terület megfelelően megemelt és tehermentesített, hogy minimalizálja a további sérülések kockázatát. Javasolt a váll ellenőrzése 15 percenként. Ha bőrpír, irritáció vagy kellemetlen érzés jelentkezik, azonnal távolítsa el a stabilizátort. Tartós fájdalom esetén forduljon orvoshoz a további lépések meghatározása érdekében.

FIGYELMEZTETÉS:

Ne használja a stabilizátort alvás közben, hőforrások közelében vagy edzés közben. Ne gyakoroljon további nyomást a stabilizátorra. Biztosítsa a megfelelő szellőzést a stabilizátor körül. Ha bőrszínváltozásokat észlel, azonnal hagyja abba a használatát. Nem alkalmas gyermekek, idősek vagy olyan személyek számára, akik nem képesek önállóan használni a stabilizátort. Ne használja irritált vagy sérült bőrön. Kerülje a használatát krémekkel vagy olyan állapotokban, mint például reumaszerű ízületi gyulladás, rossz vérkeringés, idegkárosodás, bőrbetegségek, érrendszeri rendellenességek (pl. Raynaud-kór),

cukorbetegség vagy terhesség. Csak külső használatra. Ne használja, ha allergiás a latexre. A termék természetes latexgumit tartalmaz, amely allergiás reakciókat okozhat.

FONTOS: A vérkeringés elősegítése érdekében távolítsa el a stabilizátort naponta háromszor, legalább 10 percre. A műanyag csomagolás veszélyes lehet – tartsa távol gyermekektől és csecsemőktől.

MOSÁSI ÚTMUTATÓ:

Kézi mosás. Ne használjon fehérítőt. Csak függőlegesen szárítsa. Ne vasalja. Ne tisztítsa vegyileg.

ANYAG: 75% neoprén, 25% poliészter