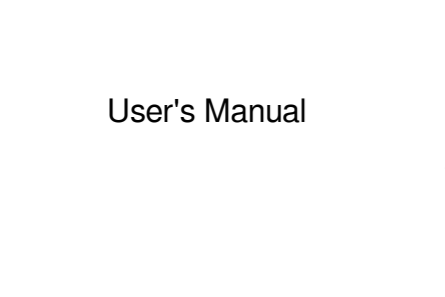


Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods -



after standing for long periods, wearing tight-fitting footwear, excessive training or impact sports activity, etc. They also help to regain mobility by improving the foot strike and preventing foot-related problems.

- You can cool the Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods in the refrigerator or heat them with warm water before us to obtain a more pleasant cooling/heat effect.



User's Manual

ENGLISH

WARNINGS

IMPORTANT: KEEP THE INSTRUCTIONS FOR

FUTURE REFERENCE. This device is not designed for use by children or people with physical and mental disabilities, unless they are fully supervised by an adult who is responsible for their safety. Read the instructions carefully before first use. Keep the manual for further queries.

SPECIFICATIONS

- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods: 2 pairs with different degrees of hardness
- One size: static and flexible, they adjust easily
- Reusable and washable
- Material: silicone

INSTRUCTIONS

- Choose between the 2 pairs included of the Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods: the high profile pair with increased separation (particularly the big toe), or the flat and extra-soft profile pair, with a natural separation and equal distribution of the toes. Place them between the toes until they fit completely in the space between the toes.
- The Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods adapts to the physiological foot structure to prevent toes from overlapping and correct posture.
- Actively use them as part of your daily routine, doing moderate physical activity to improve their effectiveness, such as walking, functional or weight exercises, etc. Recommended for use barefoot, for example, while at home. They can also be used with wide-fitting footwear, sandals, socks, etc.
- To start with, use the Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods for approx. 5-10 minutes and gradually increase by a few minutes with each use, until you can wear them comfortably for a longer period.
- If they are only used during periods of rest, their effects will be slower and more limited. Equally, regular use of suitable footwear is advised to ensure their benefits are not counteracted.
- The Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods alleviate pressure and pain

FRANÇAIS

AVERTISSEMENTS

IMPORTANT : CONSERVEZ LES INSTRUCTIONS

POUR CONSULTATIONS ULTÉRIEURES. Cet appareil n'a pas été conçu pour être manipulé par des enfants ou des personnes ayant des capacités physiques ou psychiques limitées à moins qu'ils ne soient sous la surveillance d'un adulte responsable de leur sécurité. Lisez les instructions avec attention avant la première utilisation. Conservez le manuel pour une consultation ultérieure.

CARACTÉRISTIQUES

- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods : 2 paires avec différents niveaux de dureté
- Taille unique : élastique et flexible, facile à mettre en place
- Réutilisables et lavables
- Matériau : silicone

INSTRUCTIONS

- Choisissez l'une des deux paires RelaxingToeSeparator x2 InnovaGoods : la paire à profil élevé pour une séparation accrue (en particulier du gros orteil), ou la paire extra douce, à profil plat, pour une séparation naturelle et une répartition uniforme des orteils. Placez-les entre les orteils jusqu'à les insérer complètement dans l'espace inter-orteils.
- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods s'adaptent à la structure physiologique du pied pour éviter le chevauchement des orteils et corriger la posture.
- Utilisez-les activement en les intégrant à votre routine quotidienne pour la pratique d'une activité physique modérée afin d'améliorer leur efficacité, comme la marche, les exercices fonctionnels ou avec du poids, etc. Une utilisation pieds nus est recommandée, par exemple à la maison. Elles peuvent également être utilisées avec des chaussures larges, des sandales, des chaussettes, etc.
- Utilisez d'abord Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoodspendant environ 5 à 10 minutes, puis augmentez progressivement la durée de plusieurs minutes à chaque nouvelle utilisation, jusqu'à ce que vous puissiez les porter confortablement pendant des périodes plus longues.
- En cas d'utilisation pendant les périodes de repos uniquement, leurs effets seront plus lents et limités. L'utilisation courante de chaussures adaptées est également recommandée, afin de ne pas nuire à leurs bénéfices.
- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods soulagent la pression et la douleur après une station debout prolongée, le port de chaussures étroites, un entraînement excessif ou des activités sportives à impact, etc. Elles aident également à

retrouver la mobilité en améliorant la foulée et en prévenant les problèmes liés aux pieds.

- Vous pouvez refroidir RelaxingToeSeparator x2 InnovaGoods au réfrigérateur ou les réchauffer à l'eau chaude avant de les utiliser pour un effet chaud/froid plus agréable.

ESPAÑOL

ADVERTENCIAS

IMPORTANTE: CONSERVAR LAS INSTRUCCIONES

PARA FUTURAS CONSULTAS. Este dispositivo no está diseñado para que lo manejen niños o personas con capacidades físicas o psíquicas limitadas, salvo que cuenten con la supervisión de un adulto responsable de su seguridad. Lea detenidamente las instrucciones antes del primer uso. Conserve el manual para consultas posteriores.

ESPECIFICACIONES

- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods: 2 pares con diferente grado de dureza
- Talla única: elástico y flexible, se ajustan fácilmente
- Reutilizables y lavables
- Material: silicona

INSTRUCCIONES

- Elija entre los 2 pares incluidos de Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods: el par de perfil alto con mayor separación (especialmente del dedo gordo), o el par de perfil plano y extrasuave, con separación natural y distribución uniforme de los dedos. Colóquelos entre los dedos de los pies hasta que encajen completamente en el espacio entre los dedos.
- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods se adapta a la estructura fisiológica del pie para evitar la superposición de los dedos y corregir la postura.
- Utilícelos activamente como parte de su rutina diaria, realizando actividad física moderada para mejorar su efectividad, como caminar, ejercicios funcionales o con peso, etc. Se recomienda su uso descalzo, por ejemplo, en casa. También se puede usar con calzado ancho, sandalias, calcetines, etc.
- Use inicialmente Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods durante 5-10 min aprox. y vaya aumentando progresivamente varios minutos cada nuevo uso, hasta que pueda llevarlo cómodamente durante más tiempo.
- Si se utilizan únicamente en periodos de descanso, sus efectos son más lentos y limitados. De igual forma, se aconseja el uso habitual de un calzado adecuado para no contrarrestar sus beneficios.
- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods alivian la presión y el dolor después de estar de pie mucho tiempo, de usar calzado apretado, de exceso de entrenamiento o actividad deportiva de impacto, etc. También ayudan a recuperar movilidad al mejorar la pisada y a prevenir problemas relacionados con el pie.
- Puede enfriar Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods en el refrigerador o calentarlo con agua caliente antes de usarlo para obtener un efecto más agradable de frío/calor.

DEUTSCH

WARNUNG

WICHTIG: BITTE BEWAHREN SIE DIE ANLEITUNG

FÜR SPÄTERE RÜCKFRAGEN AUF. Das Gerät ist nicht für den Gebrauch durch Kinder oder Menschen mit eingeschränkten körperlichen oder geistigen Fähigkeiten bestimmt, es sei denn sie werden von einem für Ihre Sicherheit verantwortlichen Erwachsenen beaufsichtigt. Lesen Sie die Anweisungen vor dem ersten Gebrauch aufmerksam durch. Bewahren Sie das Handbuch für ein späteres Nachschlagen auf.

EIGENSCHAFTEN

- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods: 2 Paar mit unterschiedlicher Festigkeit
- Eine Größe für alle: elastisch und flexibel, sie passen sich einfach an
- Wiederverwendbar und waschbar
- Material: Silikon

VERWENDUNG

- Wählen Sie zwischen den 2 Paaren des Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods: das Paar mit hohem Profil und mit verstärkter Trennung (insbesondere des großen Zehs) oder das extra weiche Paar mit flachem Profil mit natürlicher Abtrennung und gleichmäßiger Zehenverteilung.
- Schieben Sie die Zehentrenner zwischen die Zehen, bis sie vollständig in die Zehenzwischenräume eingepasst sind.
- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods passt sich der natürlichen Form des Fußes an, um ein Überlagern der Zehen zu verhindern und ihre Position zu korrigieren.
- Verwenden Sie ihn aktiv als Teil Ihrer täglichen Routine, während moderater körperlicher Aktivitäten, um seine Wirksamkeit zu verbessern, wie z. B. Gehen, funktionelle oder gewichtsbelastete Übungen usw. Es wird empfohlen, ihn barfuß zu tragen, z. B. zu Hause. Er kann auch mit weiten Schuhen, Sandalen, Socken, etc. getragen werden.
- Verwenden Sie den Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods anfangs für ca. 5-10 Minuten und steigern Sie bei jeder weiteren Anwendung allmählich um einige Minuten, bis Sie ihn bequem über längere Zeiträume tragen können.
- Wenn Sie ihn nur in Ruhezeiten verwenden, ist seine Wirkung langsamer und begrenzter. Es ist auch ratsam, regelmäßig geeignetes Schuhwerk zu tragen, um die Wirkung nicht zu beeinträchtigen.
- Der Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods lindert Druck und Schmerzen nach langem Stehen oder Gehen, nach dem Tragen von engem Schuhwerk, übermäßigem Training oder belastenden sportlichen Aktivitäten usw. Er hilft auch, die Mobilität wiederzuerlangen, indem er Ihre Schrittbewegung verbessert und Problemen mit den Füßen vorbeugt.
- Sie können den Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods im Kühlschrnk kühlen oder mit heißem Wasser erwärmen, bevor Sie ihn verwenden, um einen angenehmen

Heiß- oder Kalt-Effekt zu erzielen.

InnovaGoods®

ITALIANO

AVVERTENZE

IMPORTANTE: CONSERVARE LE ISTRUZIONI PER

RIFERIMENTI FUTURI. Questo dispositivo non è progettato per essere usato da bambini o persone con capacità fisiche o psichiche limitate, eccetto se si trovano sotto la custodia di un adulto responsabile della loro sicurezza. Leggere attentamente le istruzioni prima dell'uso. Conservare il manuale d'uso per successive consultazioni.

SPECIFICHE

- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods: 2 paia con diverso grado di durezza
- Taglia unica: elastici e flessibili, si adattano facilmente
- Riutilizzabili e lavabili
- Materiale: silicone

ISTRUZIONI

- Scegliere tra i 2 paia inclusi di Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods: il paio ad alto profilo con maggiore separazione (soprattutto dell'alluce), o il paio dal profilo piatto ed extra morbido, con separazione naturale e distribuzione uniforme delle dita. Posizionarli tra le dita dei piedi fino a quando non si inseriscono completamente nello spazio tra le dita.
- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods si adatta alla struttura fisiologica del piede per evitare la sovrapposizione delle dita e correggere la postura.
- Usarli attivamente come parte della propria routine quotidiana, svolgendo un'attività fisica moderata per migliorarne l'efficacia, come camminare, esercizi funzionali o con peso, ecc. Si consiglia di utilizzarli a piedi nudi, ad esempio in casa. Possono essere utilizzati anche con scarpe a pianta larga, sandali, calze, ecc.
- Utilizzare inizialmente Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods per circa 5-10 minuti e aumentare progressivamente di diversi minuti ogni nuovo utilizzo, fino a poterli indossare comodamente più a lungo.
- Se utilizzati solo nei periodi di riposo, i loro effetti sono più lenti e limitati. Inoltre, si consiglia di indossare abitualmente calzature adeguate per non controbilanciare i loro benefici.
- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods alleviano la pressione e il dolore dopo essere stati in piedi per molto tempo, dopo aver indossato scarpe strette, dopo un allenamento eccessivo o un'attività sportiva d'impatto, ecc. Aiutano anche a recuperare la mobilità migliorando il passo e prevenendo problemi legati al piede.
- È possibile raffreddare Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods in frigorifero o riscaldarli con acqua calda prima dell'uso per un effetto più piacevole freddo/caldo.

InnovaGoods®

PORTUGUÊS

ADVERTÊNCIAS

IMPORTANTE: CONSERVAR AS INSTRUÇÕES

PARA CONSULTAS FUTURAS. Este dispositivo não foi concebido para ser utilizado por crianças ou pessoas com capacidades físicas ou psíquicas limitadas, a não ser que contem com a supervisão de um adulto responsável pela sua segurança. Leia atentamente as instruções antes da primeira utilização. Conserve o manual para consultas posteriores.

ESPECIFICAÇÕES

- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods: 2 pares com diferentes graus de dureza
- Tamanho único: elástico e flexível para um ajuste fácil
- Reutilizável e lavável
- Material: silicone

InnovaGoods®

INSTRUÇÕES

- Escolha um dos dois pares de Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods incluídos: o par de perfil alto com maior separação (especial do dedo maior) ou o par de perfil plano e extrassuave, com separação natural e distribuição uniforme dos dedos. Coloque-o entre os dedos dos pés de modo a ficarem totalmente encaixados no espaço entre os dedos. O Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods adapta-se à estrutura fisiológica do pé para evitar a sobreposição dos dedos e corrigir a postura.
- Utilize-os ativamente como parte da sua rotina diária, realizando atividade física moderada para melhorar a sua efetividade, tal como caminhar, fazer exercícios funcionais ou com peso, etc. Recomendase que a utilização seja realizada sem sapatos, por exemplo, em casa. Também pode ser utilizado com calçado largo, como por exemplo, sandálias, meias, etc.
- Inicialmente, utilize o Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods durante 5-10 minutos aproximadamente e aumente progressivamente a utilização até que o consiga utilizar confortavelmente durante mais tempo.
- Se o utilizar apenas em períodos de descanso, os seus efeitos serão mais lentos e limitados. Da mesma forma, recomenda-se a utilização habitual de calçado adequado para não anular os seus benefícios.
- O Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods alivia a pressão e a dor após estar muito tempo em pé, utilizar calçadop apertado, excesso de treino ou atividade desportiva de impacto, etc. Também ajuda a recuperar a mobilidade ao melhorar o passo e a prevenir problemas associados ao pé.
- Pode arrefecer o Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods no frigorífico ou aquecer com água quente antes da utilização para obter um efeito mais agradável de frio/calor.

InnovaGoods®

NEDERLANDS

WAARSCHUWINGEN

BELANGRIJK: BEWAAR DE INSTRUCTIES ZODAT U

DEZE IN DE TOEKOMST KUNT RAADPLEGEN. Dit apparaat is niet ontworpen om te gebruiken

door kinderen of mensen met een lichamelijke of geestelijke beperkt, met uitzondering van mogelijkheden die worden begeleid door een volwassene die verantwoordelijk is voor hun veiligheid. Lees de instructies zorgvuldig door voordat u deze voor het eerst gebruikt. Bewaar deze handleiding voor toekomstig gebruik.

SPECIFICATIES

- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods: 2 paar met verschillende hardheid
- Eén maat voor iedereen: elastisch en flexibel, past gemakkelijk
- Herbruikbaar en wasbaar
- Materiaal: siliconen

INSTRUCTIES

- Kies tussen de 2 bijgeleverde paren Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods: het paar met hoog profiel en verhoogde separatie (vooral van de grote teen), of het extra zachte paar met plat profiel en natuurlijke separatie en gelijkmatige verdeling van de tenen. Plaats ze tussen de tenen tot ze volledig in de ruimte tussen de tenen passen.
- De past zich aan de fysiologische structuur van de voet aan om overlappende tenen te voorkomen en de houding te corrigeren.
- Gebruik ze actief als onderdeel van uw dagelijkse routine, met gematigde fysieke activiteit om hun effectiviteit te vergroten, zoals wandelen, functionele of gewichtsoefeningen, enz. Aanbevolen voor gebruik blootsvoets, bijvoorbeeld thuis. Kan ook gedragen worden met wijde schoenen, sandalen, sokken, enzovoorts.
- Gebruik de Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods aanvankelijk ongeveer 5-10 minuten en verhoog dit geleidelijk met enkele minuten bij elk nieuw gebruik, totdat u hem comfortabel voor langere perioden kunt dragen.
- Als ze alleen tijdens rustperiodes worden gebruikt, zijn de effecten langzamer en beperkter. Het is ook aan te raden om regelmatig geschikt schoeisel te dragen om de voordelen niet teniet te doen.
- De Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods verlicht druk en pijn na langdurig staan, het dragen van strak schoeisel, overtraining of impact van sportactiviteiten, enzovoorts. Deze helpt ook om mobiliteit terug te winnen door uw looppatroon te verbeteren en voetgerelateerde problemen te voorkomen.
- U kunt de Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods koelen in de koelkast of opwarmen met warm water voordat u deze gebruikt. Zo krijgt u een aangamer koud/warm effect.

InnovaGoods®

POLSKI

OSTRZEŻENIA

WAŻNE: INSTRUKCJĘ NALEŻY ZACHOWAĆ DO

WYKORZYSTANIA W PRZYZYŁOŚCI. To urządzenie nie jest przeznaczone dla dzieci ani osób o ograniczonych zdolnościach fizycznych lub umysłowych, chyba, że są nadzorowane przez dorosłych, odpowiedzialnych za ich bezpieczeństwo. Przeczytaj instrukcje uważnie przed

Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods -

Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods

pierwszym użyciem. Zachowaj instrukcję obsługi na wypadek dalszych pytań.

SPECYFIKACJA

- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods: 2 pary o różnym stopniu twardości
- Rozmiar uniwersalny: elastyczny i rozciągliwy, łatwy do dopasowania
- Nadaje się do mycia i wielokrotnego użytku
- Materiał: silikon

Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods

INSTRUKCJE

- Wybierz jedną z 2 dołączonych par separatorów palców InnovaGoods Relaxing Toe Separator x2: parę o wysokim profilu ze zwiększoną separacją (zwłaszcza dużego palca) lub parę o wyjątkowo miękkim, płaskim profilu z naturalną separacją i równomiernym rozłożeniem palców.
- Umieść separatory między palcami stóp, aż całkowicie dopasują się do przestrzeni między palcami.
- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods dostosowuje się do fizjologicznej budowy stopy, zapobiegając zachodzeniu palców na siebie i korygując postawę.
- Używaj ich aktywnie w ramach codziennej rutyny, podczas umiarkowanej aktywności fizycznej, takiej jak chodzenie, ćwiczenia funkcjonalne lub ćwiczenia z obciążeniem itp., aby zwiększyć ich skuteczność . Zalecane do noszenia boso, np. w domu. Mogą być również noszone z szerokimi butami, sandałami, skarpetami itp.
- Początkowo używaj InnovaGoods Relaxing Toe Separator x2 przez ok. 5-10 minut i stopniowo zwiększaj ten czas o kilka minut przy każdym kolejnym użyciu, aż będziesz mógł wygodnie nosić separatory przez dłuższy czas.
- Jeśli są używane tylko w chwilach odpoczynku, ich efekty pojawiają się później i będą mniejsze. Zaleca się również regularne noszenie odpowiedniego obuwia, aby nie przeciwdziałać ich korzyściom.
- InnovaGoods Relaxing Toe Separator x2 łagodzi ucisk i ból po długotrwałym staniu, noszeniu ciasnych butów, przetrenowaniu, aktywności sportowej itp. Pomagają również odzyskać mobilność poprzez korektę kroku i zapobieganie problemom związanym ze stopami.
- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods można schłodzić w lodówce lub ogrzać gorącą wodą przed użyciem, aby uzyskać przyjemniejszy efekt ciepła/zimna.

Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods

Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods

MAGYAR

Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods

FIGYELMEZTETÉSEK

FONTOS: AZ INSTRUKCIÓKAT ŐRIZZE MEG A

JÖVŐBENI KONZULTÁCIÓKHOZ. Ezt a készüléket gyermekek, vagy korlátozott testi vagy pszichés képességűek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják, aki vigyáz épségükre. Az első használat előtt figyelmesen olvassa el az utasításokat!Tartsa meg a használati útmutatót, mert a későbbiekben még szükség lehet rá!

Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods

TERMÉKLEÍRÁS

- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods: 2

- pár küllönböző szilárdságú lábujjelválasztó
- Egy méret: elasztikus és rugalmas, könnyen illeszkedik lábujjaihoz
- Mosható és többször használható
- Anyagösszetétel: szilikon

Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods

HASZNÁLATIÚTMUTÁÓ

- Válasszon a mellékelt 2 pár Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods lábujjelválasztó közül: a szélesebb pár erőteljesebben választja el lábujjait (különösen a nagylábujjnál), az extra puha, laposabb pár pedig elősegíti a lábujjak közötti természetes távolság fenntartását, és egyenletesen oszlatja el a helyet lábujjai között. Helyezze a terméket a lábujjai közé úgy, hogy tökéletesen elfoglalják a rendelkezésre álló helyet.
- A Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods alkalmazkodik a láb formájához, és megakadályozza a lábujjak egymásra csúszását, így segít fenntartani a helyes testtartást.
- Aktivan használja a terméket a mindennapok során: végezzen mérsékelt fizikai tevékenységet (például gyalogoljon, végezzen funkcionális vagy súlyzós gyakorlatokat) a legjobb eredmény elérése érdekében. Ajánljuk a mezítlábás használatot (pl. otthon), de széles cipővel, szandállal, zoknival és egyéb lábbelivel is viselhető.
- Kezdetben kb. 5-10 percig használja a Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods lábujjelválasztót, majd minden egyes alkalommal fokozatosan növelje néhány perccel a használati időt egészen addig, amíg hosszabb ideig is kényelmesen tudja viselni.
- Ha csak pihenéshez használja a lábujjelválasztót, akkor lassabban és kevésbé látványosan fejtí ki hatását. Célszerű megfelelő lábbelit viselni a mindennapok során, hogy a termék jótékony hatása ne vesszen kárba.
- A Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods lábujjelválasztó enyhíti a lábban felgyülemlett nyomást és a fájdalmat, amelyet a hosszan tartó állás, szűk cipők viselése, túl sok testmozgás vagy magas intenzitású sporttevékenység okoz. A termék segít a mobilitás visszanyerésében is, mivel javítja a járást és megelőzi a lábbal kapcsolatos problémákat.
- A Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods lábujjelválasztót használat előtt a hűtőbe teheti vagy forró vízzel felmelegítheti a kellemesebb meleg/hideg hatás érdekében.

Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods

Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods

ROMÂNĂ

ATENȚIE!

IMPORTANT: PĂSTREAZĂ INSTRUCȚIUNILE

PENTRU REFERINȚE ULTERIOARE. Acest dispozitiv nu este conceput pentru a-1 folosi copiii sau persoanele cu capacități fizice sau psihice limitate, exceptând atunci când sunt însoțiți de un adult responsabil de siguranța lor. Citiți cu atenție instrucțiunile înainte de prima utilizare. Păstrați manualul pentru a-1 consulta ulterior.

SPECIFICAȚII

- Relaxing Toe Separator x 2 InnovaGoods: 2 perechi cu grade diferite de duritate

- Mărime unică: elastic și flexibil, ușor de adaptat
- Reutilizabil și lavabil
- Materia: silicon

InnovaGoods®

www.innovagoods.com

INSTRUCȚIUNI

- Alegeți între cele 2 perechi de Relaxing Toe Separator x 2 InnovaGoods: perechea cu profil înalt, cu o separare sportivă (în special a degetului mare), sau perechea extra moale, cu profil plat, cu separare naturală și distribuție uniformă a degetelor. Așezați-le între degetele de la picioare până când se potrivesc complet în spațiul dintre degete.
- Relaxing Toe Separator x 2 InnovaGoods se adaptează la structura fiziologică a piciorului pentru a preveni suprapunerea degetelor și pentru a corecta postura.
- Folosiiți-le în mod activ în cadrul rutinei zilnice, cu o activitate fizică moderată pentru a le îmbunătăți eficiența, cum ar fi mersul pe jos, exerciții funcționale sau de susținere a greutății etc. Se recomandă utilizarea cu picioarele goale, de exemplu, acasă. De asemenea, pot fi purtați cu pantofi largi, sandale, șosete etc.
- Folosiiți inițial Relaxing Toe Separator x 2 InnovaGoods timp de aprox. 5-10 min. și creșteți treptat cu câteva minute la fiecare nouă utilizare, până când îl puteți purta confortabil pentru perioade mai lungi de timp.
- Dacă sunt folosite doar în timpul perioadelor de odihnă, efectele lor sunt mai lente și mai limitate. De asemenea, este recomandat să purtați în mod regulat încălțăminte adecvată pentru a nu contracara beneficiile.
- Relaxing Toe Separator x 2 InnovaGoods ameliorează presiunea și durerea după statul prelungit în picioare, purtarea de încălțăminte strâmtă, antrenamente excesive sau activități sportive de impact etc. De asemenea, ajută la recăpătarea mobilității prin îmbunătățirea pasului și previn problemele legate de picioare.
- Puteți răci Relaxing Toe Separator x 2 InnovaGoods în frigider sau le puteți încălzi cu apă caldă înainte de utilizare pentru un efect cald / rece mai plăcut.

InnovaGoods®

www.innovagoods.com

DANSK

ANBEFALINGER

VIGTIGT: GEM VEJLEDNINGEN TIL SENERE

BRUG. Denne enhed er ikke designet til at blive håndteret af børn eller personer med begrænset fysisk eller mental kapacitet, medmindre de er under opsyn af en voksen, ansvarlig for deres sikkerhed. Læs grundigt instruktionerne før første brug. Gem manualen til efterfølgende konsultationer.

SPECIFIKATIONER

- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods: To par med forskellige grader af hårdhed
- Onesize: Strækbare og fleksible, lette at justere
- Genanvendelige og vaskbare
- Materiale: Silikone

InnovaGoods®

VEJLEDNING

- Vælg mellem de to medfølgende par af Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods:

det højprofilerede par med den største adskillelse (især for storetåen) eller det ekstra bløde flade profilpar med naturlig adskillelse og jævn fordeling af tærerne. Placer dem mellem tærerne, så de passer helt ind i mellemrummet mellem tærerne.

- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods tilpasser sig fodens fysiologiske opbygning og forebygger overlappende tæer og korrigerer stillingen.
- Brug dem aktivt som en del af din daglige rutine, og udfør moderat fysisk aktivitet for at forbedre deres effektivitet. Det kan være ved gang, funktionel træning eller vægtbærende øvelser osv. Det anbefales at bruge dem barfodet, for eksempel derhjemme. De kan også bruges i brede sko, sandaler, sokker osv.
- Brug først Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods i ca. 5-10 minutter, og øg derefter gradvist med flere minutter ved hver ny ibrugtagning, indtil du kan have den på i længere tid, uden den generer.
- Hvis de kun bruges, når fødderne hviler, er deres virkning langsommere og begrænset. Ligeledes anbefales regelmæssig brug af passende fodtøj for ikke at modvirke separatorens fordele.
- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods lindrer tryk og smerter, når man har været på benene i længere tid, har haft sko på, der strammer, har overtrænet eller har dyrket for meget sport. De hjælper også med at genvinde mobiliteten i fødderne, idet de forbedrer fodens greb og forebygger problemer.
- Du kan afkøle Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods i køleskabet eller opvarme dem i varmt vand før brug for en mere behagelig varm/kold effekt.

SVENSKA

VARNINGAR

OBS! BEHÅLL INSTRUKTIONERNA FÖR FRAMTIDA

BRUK. Denna apparat är inte ämnad för barn eller människor med fysiska och mentala handikapp, förutom om de hela tiden övervakas av en vuxen som har ansvar för deras säkerhet. Läs instruktionerna noggrant innan första användning. Spara manualen för eventuella följdfrågor.

SPECIFIKATIONER

- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods: 2 par med olika hårdhetsgrad
- En storlek passar alla: elastisk och flexibel, lätt att anpassa
- Återanvändbara och tvättbara
- Materia: silikon

ANVISNINGAR

- Välj mellan de 2 medföljande paren Relaxing Toe Separator x2: det höga profilparet med ökad separation (särskilt av stortån), eller det extra mjuka, platta profilparet med naturlig separation och jämn tåfördelning. Placera dem mellan tårna tills de passar helt och hållet i utrymmet mellan tårna.
- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods anpassar sig till fotens fysiologiska struktur för att förhindra att tårna överlappar varandra och korrigera hållningen.
- Använd dem aktivt som en del av din dagliga rutin, med måttlig fysisk aktivitet

för att förbättra deras effektivitet, t.ex. promenader, funktionella eller viktbärande övningar etc. Rekommenderas för barfotaanvändning, t.ex. hemma. De kan också bäras med breda skor, sandaler, strumpor, osv.

- Använd Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods i ca 5–10 minuter i början och öka sedan gradvis med flera minuter för varje ny användning tills du kan bära den bekvämt under längre perioder.
- Om de endast används under viloperioder är deras effekter långsammare och mer begränsade. Det är också lämpligt att regelbundet bära lämpliga skor för att inte motverka deras fördelar.
- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods lindrar tryck och smärta efter långvarigt stående, användning av trånga skor, överträning eller belastande sportaktiviteter etc. De hjälper också till att återfå rörligheten genom att förbättra din gång och förebygga fotrelaterade problem.
- Du kan kyla Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods i kylskåp eller värma den med varmt vatten före användning för en mer behaglig varm/kall effekt.

InnovaGoods®

www.innovagoods.com

SUOMI

VAROITUKSET

TÄRKEÄÄ: SÄILYTÄ OHJEET MYÖHEMPÄÄ

KÄYTTÖÄ VARTEN. Tätä laitetta ei ole suunniteltu lasten tai fyysisesti tai henkisesti rajoittuneiden henkilöiden käytettäväksi muutoin kuin turvallisuudesta vastaavan aikuisen valvonnassa. Lue käyttöohjeet huolellisesti ennen tuotteen käyttöä. Säilytä ohjekirja myöhempää käyttöä varten.

OMINAISUUDET

- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods: 2 paria eri kovuuksasteilla
- Yksi koko: staattinen ja joustava, helposti säädettävät
- Uudelleenkäytettävät ja pesunkestävät
- Materiaali: silikoni

KÄYTTÖOHJEET

- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoodsiin sisältyy 2 erottajaparia: korkeampi pari suurempaan erotteluun (etenkin isovarvas) tai matalampi ja erittäin pehmeä pari, joka erottaa varpaat luonnollisella tavalla ja tasaisesti. Asettele erottaja varpaiden väliin niin, että se istuu täydllisesti.
- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods muotoutuu jalkojen fysiologiseen rakenteeseen korjaten niiden asennon ja estäen varpaiden kääntymisen päällekkäin.
- Käytä niitä aktiivisesti päivittäin ja tee kohtuullisesti fyysisiä harjoituksia niiden vaikutuksen tehostamiseksi, kuten kävely, funktionaaliset harjoitukset tai painojen nosto jne. Suositellaan käytettäväksi paljain jaloin, esimerkiksi kotona. Niitä voi käyttää myös leveiden jalkineiden, sandaalien, sukkien jne. kanssa.
- Käytä aluksi Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods -erottajia noin 5-10 minuuttia kerrallaan ja lisää vähitellen muutama minuutti jokaiseen käyttökertaan kunnes niiden käyttö

tuntuu miellyttävältä pidemmän aikaa.

- Jos niitä käytetään vain levätessä, niiden vaikutus on hitaampi ja rajoitetumpi. Myös sopivien jalkineiden säännöllistä käyttöä suositellaan, jotta erottajien vaikutus ei häviä.
- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods -erottajat lievittävät paineita ja kipuja pitkän seisomisen jälkeen, liian tiukkojen kenkien käyttön jälkeen, raskaan treenauksen tai urheilun jälkeen jne. Ne myös auttavat lisäämään liikkuvuutta parantamalla askeltamista ja ehkäisevät jalkaongelmia.
- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods -erottajat voi viilentää jääkaapissa tai lämmittää lämpimässä vedessä ennen käyttöä miellyttävemmän viilennys/lämmitys-vaikutuksen saamiseksi.

InnovaGoods®

www.innovagoods.com

LIETUVIŲ

ĮSPĖJIMAS

SVARBU: IŠSAUGOKITE INSTRUKCIJAS

ATEIČIAI. Šis įrenginys nėra skirtas vaikams arba žmonėms su fizine ar psichine negalia, nebent juos prižiūri suaugusysis, atsakingas už jų saugumą. Prieš pradėdami naudoti, atidžiai perskaitykite instrukcijas. Išsaugokite vadovą, kad galėtumėte peržiūrėti jei kilus papildomų klausimų.

APRAŠYMAS

- „Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods“: 2 skirtingo kiетumo poros
- Vieno dydžio: stabilūs ir lankstūs, lengvai prisitaiko
- Daugkartinio naudojimo, plaunami
- Medžiaga: silikonas

InnovaGoods®

INSTRUKCIJOS

- Galite pasirinkti vieną iš dviejų „Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods“ komplekte siūlomų variantų: plačiau atskiriančią aukšto profilio porą (ypač didžiajam pirštui) arba ploksčią ir itin minkštą profilio porą, natūraliai atskiriančią ir vienodai paskirstančią pirštus. Dėkite skirtukus tarp kojų pirštų taip, kad jie visiškai užpildytų tarpupirščius.
- „Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods“ prisitaiko prie fiziologinės pėdos struktūros, todėl kojų pirštai nepersidengia – skirtukai tik koreguoja jų padėtį.
- Aktyviai naudokite skirtukus kaip kasdienės rutinos dalį vidutinio sunkumo fizinės veiklos metu – jie veiksmingai padės, pavyzdžiui, vaikščiojant, atliekant funkcinius, sunkumų kilnojimo pratimus ir pan. Rekomenduojame naudoti vaikščiojant basomis, pavyzdžiui, namuose.
- Juos taip pat galima naudoti dėvint plačiapadę avalynę, sandalus, kojines ir pan.
- Iš pradžių skirtukus „Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods“ naudokite maždaug 5–10 minučių ir pamažu kaskart vis pratęskite laiką po kelias minutes, kol galėsite patogiai dėvėti pakankamai ilgai.
- Jei skirtukus dėvėsite tik ilsėdamiesi, jų poveikis bus lėtesnis ir ribotesnis. Patariame avėti tik tinkamą avalynę, kad ji nesumažintų skirtukų teikiamos pagalbos.

- „Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods“ mažina slėgį ir skausmą ilgai stovėjus, dėvėjus ankštą avalynę, per daug treniravusis, po sąnarius apkraunančios veiklos ir pan. Skirtukai padeda atgauti pajėgumą judėti sumažindami pėdos smūgio jėgą ir užkirsdami kelią kitoms pėdomis kylančioms problemoms.
- Pirštų skirtuką „Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods“ galite atšaldyti šaldytuve arba pašildyti šiltame vandenyje, kad jis maloniau vėsintų arba šildytų.

Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods

Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods

NORSK

InnovaGoods®

www.innovagoods.com

ADVARSLER

VIKTIG: OPPBEVAR ANVISNINGENE FOR

FREMTIDIGE REFERANSER. Denne enheten er ikke beregnet for bruk av barn eller mennesker med fysiske eller mentale funksjonsnedsettelser, med mindre de er under oppsyn av en voksen som er ansvarlig for deres sikkerhet. Les instruksjonene nøye før førstegangsbruk. Ha håndboken for ytterligere forespørsler.

InnovaGoods®

SPEISIFIKASJONER

- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods: 2 par med forskjellige hardhetsgrader
- En størrelse passer til alle: elastisk og bøyelig, lett å justere
- Gjenbrukbare og vaskbare
- Materiale: Silikon

Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods

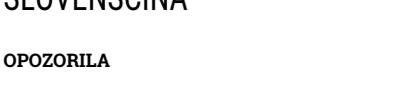
Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods

- Velg mellom de 2 parene som er inkludert i Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods: høyprofilparet med størst separasjon (spesielt fra stortåen), eller det ekstra myke flate profilparet, med naturlig separasjon og jevn fordeling av tærne. Plasser dem mellom tærne til de passer helt inn i rommet mellom tærne.
- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods tilpasser seg fotens fysiologiske struktur for å unngå overlappende tær og korrigere holdningen.
- Bruk dem aktivt som en del av den daglige rutinen din, og driv med moderat fysisk aktivitet slik at du forbedrer effektiviteten, for eksempel gange, funksjonelle øvelser, eller med vekter. Det anbefales å bruke dem arbeitne, for eksempel hjemme. De kan også brukes med f.eks. brede sko, sandaler eller strømper.
- Bruk Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods i ca. 5-10 minutter i begynnelsen, og øk deretter gradvis med noen minutter hver gang til de er behagelig å ha på over lengre tid.
- Hvis de bare brukes mens du hviler, vil effekten være langsommere og begrenset. På samme måte anbefales det at du regelmessig bruker egnet fottøy for ikke å motvirke fordelene.
- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods lindrer trykk og smerter etter å ha stått lenge, brukt trange sko, etter å ha trent for mye eller drevet med kampsport osv. De bidrar også til å gjenvinne mobiliteten ved at de forbedrer måten du går på foten på, og dermed forhindrer fotrelaterte problemer.
- Du kan avkjøle Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods i kjøleskapet eller varme dem opp med varmt vann før bruk for en mer behagelig varm/kald effekt.

Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods -



SLOVENŠČINA



OPOZORILA

POMEMBNO: SHRANITE TA NAVODILA ZA

PRIMER KASNEJŠE UPORABE. Ta naprava ni oblikovana za otroško uporabo ali uporabo oseb z omejenimi fizičnimi ali psihičnimi sposobnostmi, razen če so pod varnostnim nadzorom odrasle osebe. Pred prvo uporabo natančno preberite navodila. Shranite priročnik za morebitno poznejšo uporabo.

SPECIFIKACIJE

- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods: 2 para z različnima stopnjama trdote
- Ena velikost: elastično in prožno, enostavno prilagajanje
- Za večkratno uporabo in pranje
- Material: silikon

NAVODILA

- Izbirate lahko med 2 priloženima paroma Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods: visokoprofililnim parom z večjim ločevanjem (zlasti nožnega palca) ali ravnim in izjemno mehkim profilom z naravnim ločevanjem in enakomerno porazdelitvijo prstov na nogah. Namestite ju med prste na nogah, dokler se popolnoma ne prilęgajo prostoru med njimi.
- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods se prilagaja fiziološki strukturi stopala, da prepreči prekrivanje prstov in zagotavlja njihovo pravilno držo.
- Uporabljajte jih lahko med vsakodnevno aktivnostjo in med izvajanjem zmerne telesne aktivnosti za izboljšanje učinkovitosti, kot so hoja, funkcionalne vaje ali vaje z utežmi itd. Priporočljivo je, da jih uporabljate bosi, na primer doma. Lahko se uporablja tudi s širokimi čevlji, sandali, nogavicami itd.
- Med prvo uporabo uporabljajte Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods približno 5-10 minut. Z vsako naslednjo uporabo postopoma povečujte čas, dokler jih ne boste lahko udobno nosili dlje.
- Če jih uporabljamo le med počitkom, je njihov učinek viden počasneje in je manj opražen. Prav tako je priporočljiva redna uporaba primerne obutve, da ne izničimo njihovih koristi.
- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods lajšajo pritisk in bolečino po dolgotrajnem stoječem položaju, nošenju tesnih čevljev, prekomerni vadbi, zelo intenzivni športni aktivnosti itd. Pomagajo tudi pri ponovni mobilnosti z izboljšanjem hoje in preprečevanjem težav, povezanih s stopali.
- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods lahko ohladite v hladilniku ali ga pred uporabo segrejete z vročo vodo, da dobite prijetnejši topli/hladni učinek.



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ. Αυτή η συσκευή δεν έχει σχεδιαστεί για χρήση από παιδιά ή άτομα με σωματική και διανοητική αναπηρία, εκτός και αν βρίσκονται πλήρως υπό την επίβλεψη ενός ενήλικα, που καθίσταται υπεύθυνος για την ασφάλειά τους Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες πριν την πρώτη χρήση. Διατηρήστε το εγχειρίδιο για μεταγενέστερη αναφορά.

ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods: 2 ζεύγη με διαφορετικό βαθμό σκληρότητας
- Μέγεθος: ελαστικό και ευέλικτο, προσαρμόζεται εύκολα
- Επαναχρησιμοποίησιμο και πλενόμενο
- Υλικό: σιλικόνη

ΟΔΗΓΙΕΣ

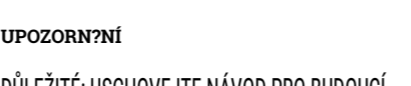
- Επιλέξτε ανάμεσα στα 2 συμπεριλαμβανόμενα ζεύγη InnovaGoods Relaxing Toe Separator x2: το ζεύγος με το υψηλότερο προφίλ με μεγαλύτερη απόσταση (ιδιαίτερα του μεγάλου δακτύλου), ή το ζεύγος με επίπεδο προφίλ και εξαιρετικά μαλακή υφή, με φυσική απόσταση και ομοιόμορφη κατανομή των δακτύλων. Τοποθετήστε τα μεταξύ των δακτύλων των ποδιών μέχρι να ταιριάξουν πλήρως στον χώρο ανάμεσά τους.
- To Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods προσαρμόζεται στη φυσιολογική δομή του ποδιού για να αποφεύγετε τη επικάλυψη των δακτύλων και να διορθώνεται η στάση τους.
- Χρησιμοποιήστε τα ενεργά ως μέρος της καθημερινής σας ρουτίνας, πραγματοποιώντας μέτρια φυσική δραστηριότητα για να βελτιώσετε την αποτελεσματικότητά τους, όπως κατά το περπάτημα, λειτουργικές ασκήσεις ή ασκήσεις με βάρη κλπ. Συνιστάται η χρήση τους χωρίς παπούτσια, για παράδειγμα, στο σπίτι. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν με ανοικτό παπούτσι, σανδάλια, κάλτσες κλπ.
- Χρησιμοποιήστε αρχικά το Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods για περίπου 5-10 λεπτά και αυξήστε σταδιακά τη διάρκεια κάθε νέας χρήσης, μέχρι να μπορείτε να το φοράτε άνετα για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.
- Εάν χρησιμοποιούνται μόνο κατά τη διάρκεια των περιόδων ανάπαυσης, τα αποτελέσματά τους είναι πιο αργά και περιορισμένα. Επίσης, συνιστάται η τακτική χρήση ενός κατάλληλου υποδήματος για να μην περιορίζονται τα οφέλη τους.
- Τα Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods ανακουφίζουν την πίεση και τον πόνο μετά από μακρά περίοδο όρθιας θέσης, χρήσης σφικτών παπουτσιών, έντονης άσκησης ή αθλητικών δραστηριοτήτων με κρούση, κλπ. Επίσης, βοηθούν στην ανάκτηση της κινητικότητας, βελτιώνοντας την βάδιση και προλαμβάνοντας προβλήματα που σχετίζονται με το πόδι.
- Μπορείτε να παγώσετε το InnovaGoods Relaxing Toe Separator x2 στο ψυγείο ή να το ζεστάνετε με ζεστό νερό πριν από τη χρήση για να έχετε ένα πιο ευχάριστο ζεστό/κρύο αποτέλεσμα.

ΕΛΛΗΝΙΚΆ



ČEŠTINA

UPOZORNĚNÍ



DŮLEŽITÉ: USCHOVEJTE NÁVOD PRO BUDOUCÍ POUŽITÍ. Děti a osoby se sníženou schopností pohybu a orientace by neměly manipulovat s tímto zařízením bez dohledu zodpovědné dospělé osoby, která zaručí jejich bezpečí. Před prvním použitím si pozorně přečtete návod. Návod si ponechejte pro případné další nejasnosti.

POPIS PRODUKTU

- oddělovače prstů Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods: 2 páry o různé tvrdosti
- jedna velikost pro všechny, pružné, flexibilní, snadno nastavitelné
- omyvatelné, oprakované použitelné
- materiál: silikon

INSTRUKCE

- Vyberte si ze 2 přiložených párů Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods: pár s vysokým profilem a větším oddělením (zejména palce nohy), nebo pár s plochým a extra měkkým profilem, přirozeným oddělením a rovnoměrným rozložením prstů. Nasaďte mezi prsty tak, aby zcela zapadly do mezer.
- Oddělovače se přizpůsobí anatomické stavbě nohy, brání překrývání prstů a napomáhají jejich správné poloze.
- Určeny ke každodenní rutině: provádějte mírné fyzické aktivity – chůzi, funkční n. nosná cvičení aj., kterými zlepšíte jejich účinnost. Doporučujeme používat naboso, například doma. Vhodné i do širokých bot, sandálů, ponožek apod.
- Oddělovače si nejprve nazujte cca na 5-10 minut; při každém dalším použití interval o několik minut prodlužte, dokud se nebudete cítit pohodlně i při dlouhodobějším nošení.
- Pokud si oddělovače nasazujete pouze během odpočinku, jejich pozitivní efekt je pomalejší a omezenější. Aby nedocházelo k útlumu účinků, doporučujeme pravidelně nosit vhodnou obuv.
- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods zmírňují tlak a bolest po dlouhém stání, použítí těsné obuvi, intenzivním tréninku, nárazové sportovní aktivitě atd. Tím zlepšují kvalitu chůze, předcházejí potížím s nohama a oživují sníženou pohyblivost.
- Oddělovače můžete před použitím ochladit v lednici nebo ohřát v horké vodě – docílíte příjemnější horký/studený efekt.

БЪЛГАРСКИ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

ВАЖНО: ЗАПАЗЕТЕ ИНСТРУКЦИИТЕ ЗА БЪДЕЩА СПРАВКА. Това устройство не е предназначено за ползване от деца или лица с ограничени физически и психически способности, освен ако не са под надзора на възрастен, отговарящ за тяхната безопасност. Прочетете внимателно инструкциите преди първата употреба. Запазете ръководството за по-късни консултации.

СПЕЦИФИКАЦИИ

- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods: 2

- чифта с различна степен на твърдост
- Един размер: еластични и гъвкави, регулират се лесно
- За многократна употреба и перящи се
- Материал: силикон

ИНСТРУКЦИИ

- Изберете между включените 2 чифта Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods: двойката с висок профил с по-голямо разделение (особено на палеца на крака), или двойката с плосък и изключително мек профил, с естествено разделение и равномерно разпределение на пръстите на краката. Поставете ги между пръстите на краката, докато попаднат напълно в пространството между пръстите на краката.
- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods се адаптира към физиологичната структура на стъпалото, за да се избегне припокриването на пръстите и да се постигне коригиране на стойката.
- Използвайте ги активно като част от ежедневието си, като извършвате умерена физическа активност, за да подобрите ефективността им, като ходене, функционални упражнения или с тежести и др. Препоръчително е да ги използвате бosi, например вкъщи. Може също да се използват с широки обувки, сандали, чорапи и др.
- Първоначално използвайте Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods 5-10 мин. прибл. и постепенно увеличавайте няколко минути при всяка нова употреба, докато можете да ги носите удобно по-дълго време.
- Ако се използват само по време на почивка, ефектите им са по-бавни и по-ограничени. По същия начин се препоръчва редовното използване на подходящи обувки, за да не се противопоставят техните ползи.
- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods облекчава натиска и болката след дълго стоене, носене на тесни обувки, прекомерна тренировка или тежка спортна дейност и др. Също така помага за възстановяване на мобилността, като подобрява походката и предотвратява проблеми, свързани с краката.
- Можете да охладите Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods в хладилника или да ги затоплите с гореща вода преди употреба, за да получите по-приятен топъл/студен ефект.

HRVATSKI

UPOZORENJA

VAŽNO: SAČUVAJTE UPUTE ZA BUDOĆU UPORABU. Ova sprava nije namijenjena djeci ili osobama s ograničenim fizičkim ili psihičkim sposobnostima, sve dok nisu pod nadzorom odrasle osobe koja je odgovorna za njihovu sigurnost. Pažljivo pročitajte upute prije prvog korištenja. Zadržite upute za dalje nedoumice.

SPECIFIKACIJE

- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods: 2 para različitim stupnjeva tvrdoće
- Univerzalna veličina: rastezljiv i

- fleksibilan, lako podesiv
- Za višekratnu uporabu i pranje
- Materijal: silikon



UPUTE

- Odaberite jedan od 2 uključena para Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods: par visokog profila s većim razdvajanjem (posebno od velikog prsta) ili izuzetno mekani plosnati profil par, s prirodnim razdvajanjem i ravnomjernom raspodjelom prstiju. Stavite ih između nožnih prstiju dok se potpuno ne uklope u prostor između njih.
- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods prilagođava se fiziološkoj strukturi stopala kako bi se izbjeglo preklapanje prstiju i ispravilo držanje.
- Aktivno ih koristite kao dio svoje dnevne rutine, obavljajući umjerenu tjelesnu aktivnost kako biste poboljšali njihovu učinkovitost, kao što su hodanje, funkcionalne vježbe ili vježbe s utezima itd. Preporučuje se da ga nosite bosi, na primjer, kod kuće. Može se nositi i sa širokom obućom, sandalama, čarapama itd.
- U početku koristite Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods oko 5-10 min i postupno povećavajte trajanje svakom sljedećom uporabom za nekoliko minuta, sve dok ga ne budete mogli udobno nositi dulje.
- Ako ga koristite samo za vrijeme odmora, njegovi su učinci sporiji i ograničeni. Isto tako, preporučuje se redovita uporaba prikladne obuće kako ne biste poništili njegov blagotvorni učinak.
- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods ublažava pritisak i bol nakon dugog stajanja, nošenja uskih cipela, pretjeranog treninga ili udarne sportske aktivnosti itd. Pomaže i povratiti pokretljivost poboljšavajući hod i sprječavajući tegobe povezane sa stopalima.
- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods možete ohladiti u hladnjaku ili ga zagrijati vrućom vodom prije uporabe za ugodniji topli/hladni učinak.

SLOVENČINA



UPOZORNENIE

DŔLEŽITÉ: UCHOVÁVAJTE TENTO NÁVOD PRE BUDÚCE POUŽITIE. Deti a osoby so zníženou schopnosťou pohybu a orientácie by nemali manipulovať s týmto zariadením bez dohľadu zodpovednej osoby, ktorá zaručí ich bezpečie. Pozorne si prečítajte pokyny pred prvým použitím. Príručku si uchovávajte pre prípadne ďalšie otázky.

TECHNICKÉ ÚDAJE

- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods: 2 páry s rôznymi stupňami tvrdosti
- Jedna veľkosť: elastické a pružné, ľahko sa prispôbia
- Opätovne použiteľné a umývateľné
- Materiál: silikón

NÁVOD NA POUŽITIE

- Vyberte si z 2 priložených párov Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods: pár s vysokým profilom s väčším oddelením (najmä palca na nohe) alebo pár s

- plochým a extra mäkkým profilom s prirodzeným oddelením a rovnomerným rozložením prstov na nohách. Umiestnite ich medzi prsty na nohách, kým úplne nezapadnú do priestoru medzi vašimi prstami.
- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods sa prispôbuje fyziologickej štruktúre chodidla, aby nedochádzalo k prekrývaniu prstov a správnemu držaniu tela.
- Aktivne ich používajte ako súčasť svojej každodennej rutiny vykonávaním miernej fyzickej aktivity na zlepšenie ich účinnosti, ako je chôdza, funkčné alebo záťažové cvičenia atď. Odporúča sa používať naboso, napríklad doma. Dá sa použiť aj so širokými topánkami, sandálmi, ponožkami atď.
- Najskôr použite Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods na cca 5-10 min. a postupne zvyšujte niekoľko minút pri každom novom použití, kým ho nebudete môcť pohodlne nosiť dlhšie.
- Ak sa používajú len počas obdobia odpočinku, ich účinky sú pomalšie a obmedzenejšie. Rovnako tak sa odporúča pravidelné používanie vhodnej obuvi, aby sa nenarušili ich výhody.
- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods zmiernujú tlak a bolesť po dlhom státi, nosení tesnej obuvi, nadmernom tréningu alebo nárazovej športovej aktivity atď. Pomáhajú tiež obnoviť mobilitu zlepšením chôdze a predchádzaním problémom súvisiacim s chodidlami.
- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods môžete pred použitím ochladiť v chladničke alebo ho zohriať horúcou vodou, aby ste dosiahli príjemnejší horúci/studený efekt.

EESTI

HOIATUSED

TÄHTIS: SÄILITAGE JUHISED EDASISEKS KASUTAMISEKS. See seade ei ole mõeldud laste või füüsilise või vaimse puudega isiku poolt kasutamiseks, välja arvatud juhul, kui neid juhendab täiskasvanu, kes vastutab nende turvalisuse eest. Enne esmakordset kasutamist lugege hoolikalt läbi juhised. Säilitage manual täiendavate päringute jaoks.

SPETSIFIKATSIOONID

- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods: 2 paari erineva kõvadusastmega
- Üks suurus: staatiline ja paindlik, neid on lihtne reguleerida
- Kozdrukasutatav ja pestav
- Materjal: silikoon

JUHISED

- Valige Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods paari vahel: kõrge profiiliga paar, millel millel on suurem vahe (eriti suur varvas), või lame ja eriti pehme profiilipaar, millel on varvaste millel on suurem vahe (eriti suur varvas).
- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods kohandub jalalaba füsioloogilise struktuuriga, et vältida varvaste omavahelist kattumist ja õiget kehahoiakut.
- Kasutage neid aktiivselt oma igapäevase rutiini osana, tehes nende efektiivsuse suurendamiseks mõõdukalt füüsilist tegevust, nagu kõndimine,

- funktsionaalsed või jõuharjutused jne. Soovitav on kasutada paljajalu liikumist, näiteks kodus olles.
- Alustuseks kasutage Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods umbes.5-10 minutit ja suurendage iga kasutuskorda järk-järgult mõne minuti võrra, kuni saate neid pikema aja jooksul mugavalt kanda.
- Kui neid kasutatakse ainult puhkeperioodidel, on nende toime aeglasem ja piiratum. Samuti soovitatakse regulaarselt kasutada sobivaid jalatseid, et saada maksimaalseid eeliseid.
- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods leevendab survet ja valu pärast pikka seismist, liibuvate jalatsite kandmist, liigest treeningut või sportlikku tegevust jne. Samuti aitavad need taastada liikuvust, parandades jala lööki ja ennetades jalaga seotud probleeme.
- Meeldivama jahutus-/soojustefekti saamiseks võite jahutada Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods külmkapis või soojendada neid sooja veega meeldiva lõõgastuse saamiseks.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

ВАЖНО: СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ. Данное устройство не разработано для управления детьми или людьми с ограниченными физическими или психическими способностями, за исключением случаев управления под наблюдением взрослых или опекунов, ответственных за безопасность. Ознакомьтесь с инструкцией перед первым использованием. Сохраните инструкцию для последующих обращений к ней.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods: 2 пары разной степени жесткости.
- Один размер, подходит всем: эластичный и гибкий, легко регулируется.
- Многоразовые и моющиеся
- Материал: силикон

ИНСТРУКЦИИ

- Выберите разделители Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods: пара с высоким профилем и большим разделителем (особенно для большого пальца) или пара с плоским и очень мягким профилем, с естественным разделителем и равномерным распределением пальцев. Поместите разделители между пальцами ног, чтобы они полностью заполнили пространство между пальцами ног.
- Разделители Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods адаптируются к физиологическому строению стопы, предотвращая перекрытие пальцев и корректируя осанку.
- Активно используйте их в повседневной жизни, выполняя умеренную физическую активность для повышения их эффективности, например, ходьбу, функциональные упражнения или упражнения с нагрузкой и т. д. Рекомендуется использовать босиком, например,

Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods -

- дома. Их также можно носить с широкой обувью, сандалиями, носками и т. д.
- Сначала используйте разделители Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods примерно на 5-10 минут, и постепенно увеличивайте время при каждом новом использовании, пока вы не сможете носить их комфортно дольше.
 - Если их использовать только в периоды отдыха, эффект будет более медленным и ограниченным. Кроме того, рекомендуется регулярное использование соответствующей обуви, чтобы не свести на нет все преимущества.
 - Разделители Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods снимают давление и боль после длительного стояния, ношения тесной обуви, чрезмерных тренировок или занятий спортом и т. д. Они также помогают восстановить подвижность, улучшая походку и предотвращая проблемы со стопами.
 - Вы можете охлаждать Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods в холодильнике или нагревать в горячей воде перед использованием, чтобы получить более приятный эффект согревания / охлаждения.

- valkāt ilgāku laiku.
- Ja tie tiek lietoti tikai atpūtas laikā, to iedarbība ir lēnāka un ierobežotāka. Ieteicams arī regulāri valkāt piemērotus apavus, lai neitralizētu ieguvumus.
 - Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods mazina spiedienu un sāpes pēc ilgstošas stāvēšanas, ciešiem apaviem, pārmērīgas treniņu vai triecienvēida sporta aktivitātes, utt. Tie arī palīdz atgūt mobilitāti, uzlabojot soli un novēršot ar pēdām saistītas problēmas.
 - Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods varat atdzēsēt ledusskapī vai pirms lietošanas sasildīt ar karstu ūdeni, lai iegūtu patīkamāku karstā/aukstā efektu.

V0103913
Importado para y distribuido por NNI S.L., B98019235 C/ Enguera, 46018, Valencia, Spain
Developed in EU
Made by InnovaGoods in China
Desarrollado en EU
Hecho por InnovaGoods en China



InnovaGoods®
www.innovagoods.com

LATVIEŠU

BRĪDINĀJUMI

SVARĪGI: SAGLABĀJIET ŠO INSTRUKCIJU

TURPMĀKĀM UZZIŅĀM. Šī ierīce nav paredzēta lietošanai bērniem vai personām ar fiziska vai garīga rakstura traucējumiem, ja vien viņus neuzrauga pieaugušais, kas atbild par viņu drošību. Pirms pirmās lietošanas uzmanīgi izlasiet instrukcijas. Saglabājiet rokasgrāmatu papildu jautājumiem.

SPECIFIKĀCIJAS

- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods: 2 pāri ar dažādu cietības pakāpi
- Viens izmērs der visiem: elastīgs un lokans, viegli pielāgojams.
- Atkārtoti lietojams un mazgājams
- Materiāls: silikons

INSTRUKCIJAS

- Izvēlieties vienu no 2 iekļautajiem Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods pāriem: augsta profila pāri ar pastiprinātu atdalīšanu (īpaši lielajam pirkstam) vai īpaši mīkstu, plakana profila pāri ar dabisku atdalīšanu un vienmērīgu pirkstu sadalījumu. Novietojiet tos starp pirkstiem, līdz tie pilnībā iekļaujas telpā starp pirkstiem.
- Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods pielāgojas pēdas fizioloģiskajai struktūrai, lai novērstu pirkstu pārklāšanos un koriģētu stāju.
- Lietojiet tos aktīvi kā ikdienas sastāvdaļu, veicot mērenas fiziskās aktivitātes, lai uzlabotu to efektivitāti, piemēram, pastaigas, funkcionālos vai svaru nesošus vingrinājumus u. c. Ieteicams lietot basām kājām, piemēram, mājās. Var valkāt arī ar platiem apaviem, sandalēm, zeķēm, utt.
- Sākotnēji izmantojiet Relaxing Toe Separator x2 InnovaGoods aptuveni 5-10 min. un pakāpeniski palieliniet lietošanas ilgumu par vairākām minūtēm ar katru jaunu lietošanas reizi, līdz varēsiet to ērti

InnovaGoods®
www.innovagoods.com

InnovaGoods®
www.innovagoods.com

InnovaGoods®
www.innovagoods.com

InnovaGoods®
www.innovagoods.com

InnovaGoods®
www.innovagoods.com

InnovaGoods®
www.innovagoods.com

InnovaGoods®
www.innovagoods.com

InnovaGoods®
www.innovagoods.com

InnovaGoods®
www.innovagoods.com

InnovaGoods®
www.innovagoods.com

InnovaGoods®
www.innovagoods.com

InnovaGoods®
www.innovagoods.com

InnovaGoods®
www.innovagoods.com

InnovaGoods®
www.innovagoods.com

InnovaGoods®
www.innovagoods.com

InnovaGoods®
www.innovagoods.com

InnovaGoods®
www.innovagoods.com

InnovaGoods®
www.innovagoods.com

InnovaGoods®
www.innovagoods.com

InnovaGoods®
www.innovagoods.com

InnovaGoods®
www.innovagoods.com

InnovaGoods®
www.innovagoods.com

InnovaGoods®
www.innovagoods.com

InnovaGoods®
www.innovagoods.com

InnovaGoods®
www.innovagoods.com

InnovaGoods®
www.innovagoods.com

InnovaGoods®
www.innovagoods.com

InnovaGoods®
www.innovagoods.com

InnovaGoods®
www.innovagoods.com

InnovaGoods®
www.innovagoods.com

InnovaGoods®
www.innovagoods.com

InnovaGoods®
www.innovagoods.com

InnovaGoods®
www.innovagoods.com