

**ΠΑΤΟΙ ΓΙΑ ΨΗΛΟΤΑΚΟΥΝΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ INSOLIA
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ**

Οι πάτοι Insolia μπορούν να τοποθετηθούν σε οποιοδήποτε ψηλοτάκουνο παπούτσι άνω των 25 χιλιοστών. Παρακαλούμε ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες προσεκτικά για να εξασφαλίσετε ότι οι πάτοι Insolia θα έχουν σωστά αποτελέσματα.

1. Ξεκολλήστε το αυτοκόλλητο για να τους κολλήσετε

Επιλέξτε έναν πάτο – δεν υπάρχει διαφορά μεταξύ αριστερού και δεξιού – και ξεκολλήστε το μικρό κομμάτι αυτοκόλλητου από την φτέρνα ή την στρογγυλεμένη άκρη του πάτου. Αφήστε το μεγάλο κομμάτι αυτοκόλλητου στη θέση του για τώρα. Βεβαιωθείτε ότι το εσωτερικό των παπουτσιών σας είναι καθαρό, στεγνό και χωρίς λοσιόν, έτσι ώστε να κολλήσουν οι πάτοι.

2. Τοποθέτηση

Κεντράρετε την άκρη της φτέρνας του πάτου περίπου 3 χιλιοστά από το πίσω μέρος του παπουτσιού. Τώρα κεντράρετε τη μυτερή άκρη του πάτου με την καμάρα του παπουτσιού. Αν τα παπούτσια σας έχουν στενή καμάρα, μπορεί να χρειαστεί ο πάτος να «βλέπει» ελαφρώς προς την πλευρά του μεγάλου δακτύλου στο παπούτσι. Φορέστε **και τα δύο** παπούτσια και σταθείτε όρθια. Αν νιώσετε κάποιο εξόγκωμα, ίσως χρειαστεί να κάνετε κάποια ρύθμιση. Είναι καλό αν νιώθετε διαφορετικά!

3. Ρυθμίσεις

Κάνετε μικρές ρυθμίσεις ανά 3 χιλιοστά μέχρι να φύγει το άβολο εξόγκωμα.
- Αν νιώσετε εξόγκωμα κάτω από την φτέρνα σας, μετακινήστε τον πάτο προς τα μπρος.
- Αν νιώσετε εξόγκωμα κάτω από την καμάρα σας, μετακινήστε τον πάτο προς τα πίσω.

4. Τελική τοποθέτηση

Κρατήστε την φτέρνα του πάτου με το ένα σας χέρι, τραβήξτε το μπροστινό μέρος με το άλλο και ξεκολλήστε το υπόλοιπο αυτοκόλλητο. Πιέστε σταθερά προς τα κάτω.

Οι πάτοι Insolia δεν πρέπει να μετακινούνται από παπούτσι σε παπούτσι.

Σημείωση: Οι πάτοι Insolia μπορεί να μην κολλούν σε όλα τα παπούτσια.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Οι πάτοι Insolia δεν προορίζονται για θεραπεία παθήσεων των πελμάτων, ούτε είναι υποκατάστατο για ορθοπεδικούς σκοπούς. Εάν έχετε κάποιο πρόβλημα υγείας στα πόδια ή τα κάτω άκρα γενικότερα, συμβουλευθείτε το γιατρό σας πριν την χρήση των πάτων Insolia.