



STRENGTHTAPE®

1

SCHNELLSTART

Tipps & Tricks, mit denen Sie StrengthTape® optimal verwenden. Sehen Sie sich hierzu auch die Video-Tutorials auf strengthtape.com an.



30 Minuten vor der Aktivität aufkleben.



Hautoberfläche von Schmutz, Fett und Creme befreien.



Starke Behaarung entfernen.



Je nach Anwendungsgebiet mit der notwendigen Vorspannung aufkleben.



Enden des Tapes nicht dehnen.



Tape nach Positionierung kräftig anreiben, um den Klebstoff zu aktivieren.



NICHT abreißen!
Tape behutsam von der Haut abziehen.



Sich lösende Ecken und Kanten können abgeschnitten werden.

IONTECH™

Mit der Ion Health Technology™ werden 7 Mineralien in das StrengthTape® eingebracht. Diese Mineralien geben Ionen ab. Studien belegen, dass Ionen die Leistungsfähigkeit verbessern können.



2

SCHULTERGELENK

Weitere Anwendungsmöglichkeiten finden Sie auf strengthtape.com



Enden des Tapes nicht dehnen.



Tape nach Positionierung kräftig anreiben, um den Klebstoff zu aktivieren.

SCHULTERGELENKSCHMERZEN ALLGEMEIN 2 Streifen; mit Partner; geneigter Kopf und entspannter Arm



1 Ersten Streifen am unteren Rand des Deltamuskels ansetzen.



2 Mit 25% Dehnung entlang der Rückseite des Muskels nach oben bis zur Schulter Spitze führen.



3 Zweiten Streifen knapp unterhalb und vor dem ersten Streifen aufbringen. Achten Sie darauf, den Streifen auf die Haut aufzubringen, nicht auf das vorhandene Tape.



4 Mit 25% Dehnung entlang der Vorderseite des Deltamuskels nach oben bis zur Schulter Spitze führen. Kräftig anreiben, um den Klebstoff zu aktivieren.

ROTATORENMANSCHETTE 2 Streifen; Schere; mit Partner; geneigter Kopf und entspannter Arm



1 Ersten Streifen am Ende des knöchernen Schulterdachs ansetzen. Mit 25% Dehnung am Schulterblatt entlangführen.



2 Einen Streifen in der Mitte durchschneiden, um 2 kurze Streifen zu erhalten. Ecken abrunden.



3 Den ersten kurzen Streifen mit 75% Dehnung auf der Rückseite des Schultergelenks aufbringen.



4 Den anderen kurzen Streifen mit 75% Dehnung medial neben dem ersten aufbringen. Kräftig anreiben, um den Klebstoff zu aktivieren.

SCHULTERRECKGELENK 2 Streifen; Schere; mit Partner; geneigter Kopf und entspannter Arm



1 Einen Streifen in der Mitte durchschneiden, um 2 kurze Streifen zu erhalten. Ecken abrunden.



2 Den ersten kurzen Streifen mit 75% Dehnung direkt über das Gelenk/den schmerzenden Punkt führen.



3 Den anderen kurzen Streifen mit 75% Dehnung im rechten Winkel zum Ersten aufbringen. Kräftig reiben, um den Klebstoff zu aktivieren.



4 Schritt 1–3 mit einem zweiten Streifen wiederholen, sodass die kurzen Streifen sternförmig auf dem Gelenk/dem schmerzenden Punkt liegen.



Einfache Videoanleitungen finden sie auf strengthtape.com




WEITERE ANWENDUNGSBEREICHE:

Schienbeinkantensyndrom	Runner's Knee	Hüftbeuger
Oberschenkelmuskulatur	Fersensporn	Rippen
Achillessehnenentzündung	Patellaspitzensyndrom	Verspannungen im Nacken
Zerrung der Wade	Karpaltunnelsyndrom	und viele mehr...

3

SIE HABEN FRAGEN?

Wir helfen.

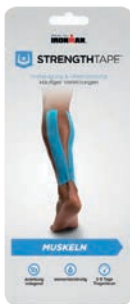
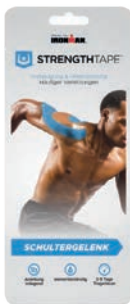
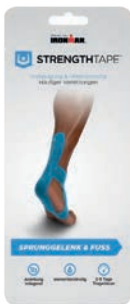
-  medical@bort.com
-  www.bort.com
-  +49 (0) 7151.99200-0

STRENGTHTAPE® PRE-CUT-ANWENDUNGEN

Sprunggelenk & Fuß	Handgelenk & Ellenbogen
Schultergelenk	Rücken
Kniegelenk	Muskeln

DEIN KÖRPER KANN MEHR

StrengthTape® wurde entwickelt um die gewohnten Belastungsstrukturen zu ergänzen. Es kann die Durchblutung verbessern und sorgt somit für mehr Ausdauer, schnellere Genesung sowie Schmerzlinderung bei kleineren Zerrungen, Prellungen und Stauchungen.



Shanghai Intermatlab und Heilung Corp. GmbH (Europe)
Eiffelstrasse 80, 20337 Hamburg Germany
Tel.: 0049-40-258105 Fax: 0049-40-258226

EC REP

StrengthTape
124-5 River Rd. STE 800
St. George, UT 84090



D108230/D-07/14