



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

KNIEGELENK

Weitere Anwendungsmöglichkeiten finden Sie auf strenghtape.com



Enden des Tapes
nicht dehnen.



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

STABILISIERUNG KNIEGELENK ALLGEMEIN 3 Streifen; Schere; Kniegelenk in 90° Flexion



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

2 Die kurzen Streifen unmittelbar unterhalb der Kniescheibe übereinander mit 75% Dehnung aufbringen.

3 Zweiten ganzen Streifen an der Außenseite des Quadrizeps ansetzen. Mit 25% Dehnung entlang dem Rand der Kniescheibe führen. Über der Kniescheibe Dehnung auf 50% steigern.

4 Wiederholung Schritt 3 mit einem weiteren ganzen Streifen von der anderen Seite der Kniescheibe. Die beiden ganzen Streifen unterhalb des Kniegelenks über Kreuz führen. Kräftig anreiben, um den Klebstoff zu aktivieren.

OSGOOD-SCHLATTER 1 Streifen; Schere; Kniegelenk in 90° Flexion



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

2 Den ersten kurzen Streifen mit 75% Dehnung unterhalb des Knies schräg über den schmerzenden Punkt führen.

3 Den zweiten Streifen mit 75% Dehnung im rechten Winkel zum ersten über den schmerzenden Punkt führen.

4 Kräftig anreiben, um den Klebstoff zu aktivieren.

KNIEKEHLE 2 Streifen; mit Partner; Bein gerade/gestreckter Zielbereich



1 Ersten Streifen knapp unterhalb des Kniegelenks seitlich neben dem schmerzenden Bereich ansetzen.

2 Mit 50% Dehnung entlang der Sehne und ausgesparter Kniekehle am Bein nach oben führen und an der Rückseite des Oberschenkels absetzen.

3 Schritt 1 und 2 mit einem weiteren Streifen auf der anderen Seite der Kniekehle wiederholen.

4 Kniekehle aussparen, damit das Tape länger haftet. Kräftig anreiben, um den Klebstoff zu aktivieren.

WEITERE ANWENDUNGSBEREICHE:

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



Einfache Videoanleitungen
finden sie auf strenghtape.com

3

SIE HABEN FRAGEN?

Wir helfen.

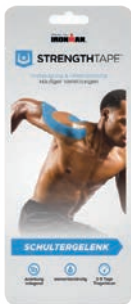
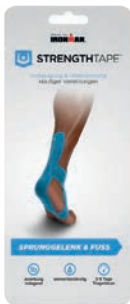
- ✉ medical@bort.com
- 🌐 www.bort.com
- 📞 +49 (0) 7151.99200-0

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 International Holding Corp GmbH (Europe)
Elferschtrasse 80, 20567 Hamburg/Germany
Tel: +0049-40-2515075 Fax: +0049-40-2515726

EC REP

StrengthTape
12245 Silver Rd, STE 8000
St. George, UT 84090



D108240/D-07/14