



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

MUSKELN

Weitere Anwendungsmöglichkeiten finden Sie auf strengthtape.com



Enden des Tapes
nicht dehnen.



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

QUADRIZEPS/OBERSCHENKEL VORDERSEITE 2 Streifen; gebeugtes Knie



1 Ersten Streifen oberhalb des Kniegelenks in Richtung der Beinaußenseite ansetzen.

2 Mit 25% Dehnung am Bein nach oben führen. Ende des Streifens ohne Vordehnung absetzen.

3 Zweiten Streifen an der Beininnenseite ansetzen. Parallel zum ersten Streifen mit 25% Dehnung am Bein nach oben führen.

4 Kräftig anreiben, um den Klebstoff zu aktivieren.

HÜFTGELENKSTRECKER/OBERSCHENKELRÜCKSEITE 2 Streifen; mit Partner; gestreckte Oberschenkelrückseite



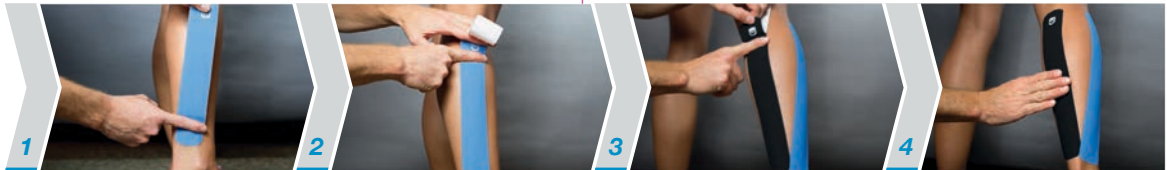
1 Ersten Streifen seitlich oberhalb der Kniekehle ansetzen.

2 Mit 25% Dehnung an der Oberschenkelrückseite nach oben führen. Ende des Streifens ohne Vordehnung absetzen.

3 Zweiten Streifen auf der anderen Seite der Kniekehle ansetzen und parallel zum ersten Streifen mit 25% Dehnung an der Oberschenkelrückseite nach oben führen.

4 Kräftig anreiben, um den Klebstoff zu aktivieren.

ZERRUNG DER WADE 2 Streifen; mit Partner; gestreckte Wade



1 Streifen unterhalb des schmerzenden Punkts an der Wade ansetzen.

2 Mit 25% Dehnung an der Seite der Wade nach oben führen. Ende des Streifens ohne Vordehnung absetzen.

3 Zweiten Streifen auf der anderen Seite der Wade nach oben führen, sodass beide Streifen ein „V“ bilden.

4 Kräftig anreiben, um den Klebstoff zu aktivieren.

WEITERE ANWENDUNGSBEREICHE:

Gesäßmuskulatur	Runner's Knee	Hüftbeuger
Leistenzerrung	Fersensporn	Rippen
Achillessehnenentzündung	Patellaspizensyndrom	Verspannungen im Nacken
Rotatorenmanschette	Karpaltunnelsyndrom	und viele mehr...



Einfache Videoanleitungen
finden sie auf strengthtape.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 Intermaterial Holding Corp. GmbH (Europe)
Elfkirschgasse 80, 20537 Hamburg Germany
Tel.: 0049-40-253375 Fax: 0049-40-25326



StrengthTape
1224 S. River Rd STE B100
St. George, UT 84090



D108250/D-07/14