



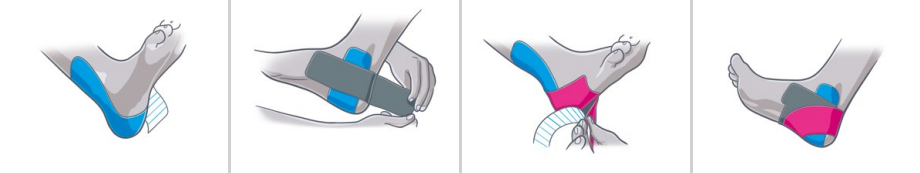
## Elastische Kinesiotapes für Sport und Therapie.

Tipps und Tricks, mit denen Sie StabiloColor® Tape optimal verwenden.

- + 30 Minuten vor der Aktivität aufkleben.
- + Enden des Tapes nicht dehnen.
- + Hautoberfläche von Schmutz, Fett und Creme befreien.
- + Tape nach Positionierung kräftig anreiben, um den Klebstoff zu aktivieren.
- + Starke Behaarung entfernen.
- + NICHT abreißen! Tape behutsam von der Haut abziehen.
- + Je nach Anwendungsgebiet mit der notwendigen Vorspannung aufkleben.
- + Sich lösende Ecken und Kanten abschneiden.

## Anwendungsbereiche (Auszug)

### Verstauchung/ Stabilisierung des Sprunggelenks



- 3 Streifen
- Sprunggelenk in 90° Flexion

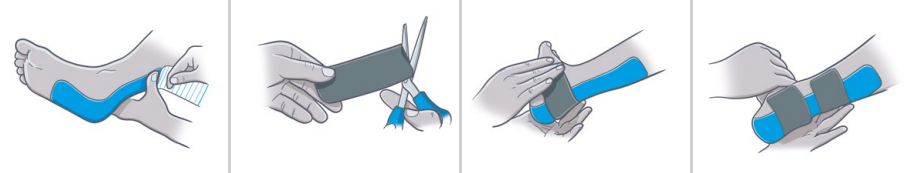
Setzen Sie den ersten Streifen an der Außenseite knapp oberhalb des Knöchels an. Kleben Sie ihn mit 50 % Dehnung über die Fußsohle zur Innenseite des Sprunggelenks auf.

Setzen Sie den zweiten Streifen an der Innenseite des Sprunggelenks an. Kleben Sie ihn mit 50 % Dehnung unterhalb des Fußgewölbes um die Ferse bis zum Ausgangspunkt auf der gegenüberliegenden Seite auf.

Setzen Sie den dritten Streifen an der Außenseite des Sprunggelenks an. Kleben Sie ihn mit 50 % Dehnung unterhalb des Fußgewölbes um die Ferse bis zum Ausgangspunkt auf der gegenüberliegenden Seite auf.

Reiben Sie das Tape kräftig an, damit der Klebstoff aktiviert wird.

### Achillessehnen- entzündung



- 2 Streifen
- Sprunggelenk in 90° mit Zehen in Dorsalflexion

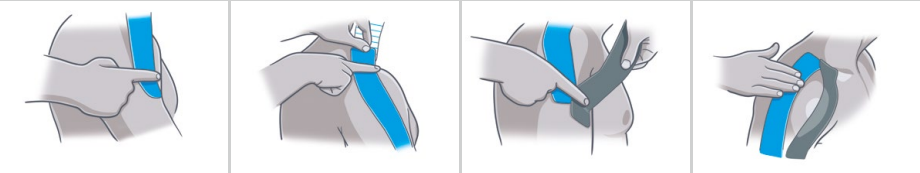
Setzen Sie den ersten Streifen unter dem Fußgewölbe an und kleben Sie ihn mit 50 % Dehnung über die Ferse entlang der Achillessehne nach oben auf.

Schneiden Sie einen Streifen in der Mitte durch und runden Sie dann die Ecken der beiden kurzen Streifen ab.

Kleben Sie den ersten kurzen Streifen mit 80 % Dehnung über den schmerzenden Punkt der Achillessehne auf.

Kleben Sie den zweiten kurzen Streifen mit 80 % Dehnung über einen weiteren schmerzenden Punkt der Achillessehne auf. Reiben Sie das Tape kräftig an, damit der Klebstoff aktiviert wird.

### Schultergelenk- schmerzen



- 2 Streifen
- mit Partner
- geneigter Kopf und entspannter Arm

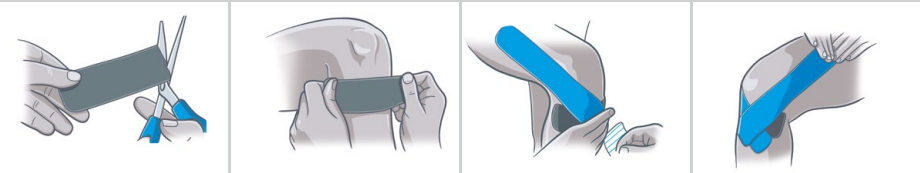
Setzen Sie den ersten Streifen am unteren Rand des Deltamuskels an.

Kleben Sie ihn mit 25 % Dehnung entlang der Rückseite des Muskels bis nach oben zur Schulter Spitze auf.

Setzen Sie den zweiten Streifen knapp unterhalb und neben dem ersten Streifen an. Achten Sie darauf, dass der Streifen auf der Haut und nicht auf dem vorhandenen Tape klebt.

Kleben Sie ihn mit 25 % Dehnung entlang der Vorderseite des Deltamuskels nach oben bis zur Schulter Spitze auf. Reiben Sie das Tape kräftig an, damit der Klebstoff aktiviert wird.

### Stabilisierung Kniegelenk



- 3 Streifen
- Kniegelenk in 90° Flexion

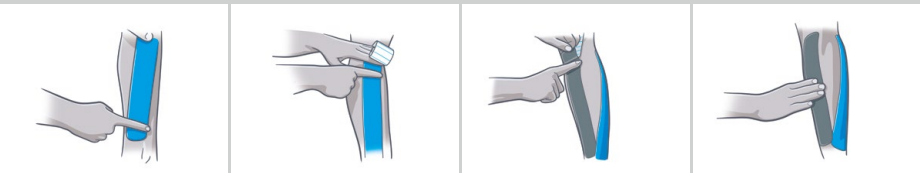
Schneiden Sie einen Streifen in der Mitte durch und runden Sie dann die Ecken der beiden kurzen Streifen ab.

Kleben Sie die beiden kurzen Streifen übereinander unmittelbar unterhalb der Knie Scheibe mit 75 % Dehnung auf.

Setzen Sie den zweiten ganzen Streifen an der Außenseite des Quadrizeps an. Kleben Sie ihn mit 25 % Dehnung entlang dem Rand der Knie Scheibe auf und steigern Sie die Dehnung über der Knie Scheibe auf 50 %.

Setzen Sie einen weiteren Streifen über Kreuz des zweiten ganzen Streifens und kleben Sie ihn wie in Schritt 3 auf der anderen Seite der Knie Scheibe auf. Reiben Sie das Tape kräftig an, damit der Klebstoff aktiviert wird.

### Zerrung der Wade



- 2 Streifen
- mit Partner
- gestreckte Wadenmuskulatur

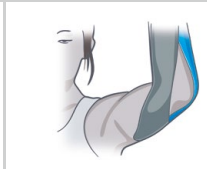
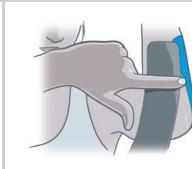
Setzen Sie den ersten Streifen unterhalb des schmerzenden Punktes an der Wade an.

Kleben Sie ihn mit 25 % Dehnung an der Seite der Wade nach oben auf und setzen Sie das Ende des Streifens mit 0 % Dehnung ab.

Kleben Sie den zweiten Streifen wie in Schritt 2 auf der anderen Seite der Wade auf, sodass beide Streifen ein „V“ bilden.

Reiben Sie das Tape kräftig an, damit der Klebstoff aktiviert wird.

## Ellenbogengelenk



- 2 Streifen
- Ellenbogengelenk in 90° Beugung

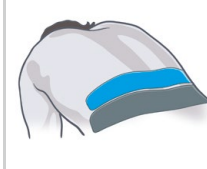
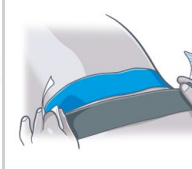
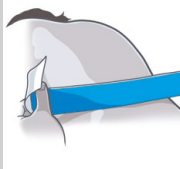
Setzen Sie den ersten Streifen seitlich am Unterarm an.

Kleben Sie ihn mit 50 % Dehnung entlang der Außenseite des Ellenbogengelenks bis zur Unterseite des Oberarms auf.

Setzen Sie den zweiten Streifen neben dem Ansatzpunkt des ersten Streifens auf. Achten Sie darauf, dass der Streifen auf der Haut und nicht auf dem vorhandenen Tape klebt.

Wiederholen Sie Schritt 2 an der Innenseite des Ellenbogens und kleben Sie ihn an der Unterseite des Oberarms auf. Reiben Sie das Tape kräftig an, damit der Klebstoff aktiviert wird.

## Unterer Rücken



- 2 Streifen
- mit Partner
- vorgebeugt

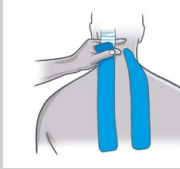
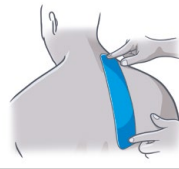
Beugen Sie sich soweit vor, dass der untere Rücken bequem gestreckt ist.

Kleben Sie den ersten Streifen mit 75 % Dehnung quer über den schmerzenden Bereich des Rückens auf.

Kleben Sie den zweiten Streifen mit 75 % Dehnung direkt unterhalb des ersten Streifens über den schmerzenden Bereich des Rückens auf.

Reiben Sie das Tape kräftig an, damit der Klebstoff aktiviert wird.

## Verspannungen im Nacken



- 3 Streifen
- mit Partner
- Kopf nach vorn geneigt

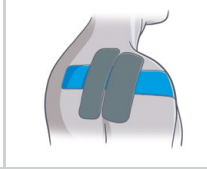
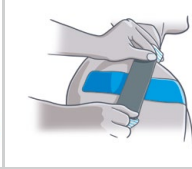
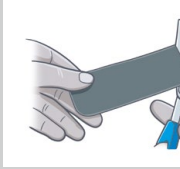
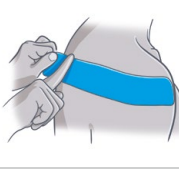
Halten Sie den Streifen an, so dass sich das obere Ende 8 cm unterhalb des Haaransatzes befindet. Setzen Sie das untere Ende des Streifens seitlich an der Wirbelsäule an und kleben Sie ihn mit 25 % Dehnung parallel zur Wirbelsäule nach oben auf.

Kleben Sie den zweiten Streifen in der Mitte durch und runden Sie dann die Ecken der beiden kurzen Streifen ab.

Kleben Sie den dritten Streifen mit 75 % Dehnung quer über Nacken und Schultern über den schmerzenden Bereich auf.

Reiben Sie das Tape kräftig an, damit der Klebstoff aktiviert wird.

## Rotatorenmanschette



- 2 Streifen
- mit Partner
- geneigter Kopf und entspannter Arm

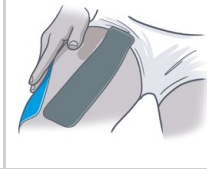
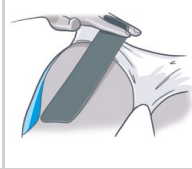
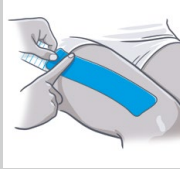
Setzen Sie den ersten Streifen am Ende des knöchernen Schulterdachs an und kleben Sie ihn mit 25 % Dehnung am Schulterblatt entlang auf.

Schneiden Sie einen Streifen in der Mitte durch und runden Sie dann die Ecken der beiden kurzen Streifen ab.

Kleben Sie den ersten kurzen Streifen mit 75 % Dehnung auf der Rückseite des Schultergelenks auf.

Kleben Sie den anderen kurzen Streifen mit 75 % Dehnung parallel hinter dem ersten kurzen Streifen auf. Reiben Sie das Tape kräftig an, damit der Klebstoff aktiviert wird.

## Quadrizeps/Oberschenkelvorderseite



- 2 Streifen
- gebeugtes Knie

Setzen Sie den ersten Streifen oberhalb des Kniegelenks in Richtung der Beinaußenseite an.

Kleben Sie den Streifen mit 25 % Dehnung am Bein nach oben auf. Setzen Sie das Ende des Streifens jedoch ohne Vordehnung ab.

Setzen Sie den zweiten Streifen an der Beinnenseite an und kleben Sie ihn parallel zum ersten mit 25 % Dehnung am Bein nach oben auf.

Reiben Sie das Tape kräftig an, damit der Klebstoff aktiviert wird.

## Das StabiloColor® Sortiment: bunte Vielfalt für Therapie und Sport. Bunte elastische Binden für Jung und Alt



Art. Nr. 520 000 **StabiloColor®**

### PRODUKTMERKMALE

- Elastische Binden
- Länge: 5 m, gedehnt
- Dehnbarkeit ca. 80 %
- Materialzusammensetzung: 88 % Baumwolle, 11 % Polyamid, 1 % Polyurethan
- Webkante
- Waschfest, ohne Verlust von Elastizität und Farbe
- In den Breiten 4 cm, 6 cm, 8 cm, 10 cm erhältlich

FARBEN: ■ orange ■ grün ■ rot  
■ blau ■ schwarz



Art. Nr. 521 000 **StabiloColor® haft**

### PRODUKTMERKMALE

- Elastische Binden, kohäsive Ausführung, mikropunktuel러 Latexhaftauftrag
- Länge: 5 m, gedehnt
- Dehnbarkeit ca. 80 %
- Materialzusammensetzung: 88 % Baumwolle, 11 % Polyamid, 1 % Polyurethan
- Webkante
- In den Breiten 4 cm, 6 cm, 8 cm, 10 cm erhältlich

FARBEN: ■ orange ■ grün ■ rot  
■ blau ■ schwarz

Sie haben Fragen?  
Wir helfen gerne.

BORT GmbH  
Am Schweizerbach 1  
71384 Weinstadt  
Telefon (07151) 99200-0  
Telefax (07151) 99200-50  
www.bort.com  
medical@bort.com

Hersteller:  
Wero Swiss Med Kft.  
Ipartelep u. 6  
HU-4220 Hajdúböszörmény

M2166/2019-12/003 DE  
4 005862 136269