



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 HANDGELENK & ELLENBOGEN

Weitere Anwendungsmöglichkeiten finden Sie auf strenghtape.com



Enden des Tapes nicht dehnen.



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

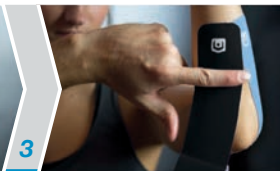
ELLENBOGENGELENK ALLGEMEIN 2 Streifen; Ellenbogengelenk in 90° Beugung



1 Ersten Streifen seitlich am Unterarm ansetzen.



2 Mit 50% Dehnung an der Außenseite des Ellenbogengelenks entlangführen und an der Unterseite des Oberarms absetzen.



3 Zweiten Streifen neben dem Ansatzpunkt des ersten positionieren. Achtung: Streifen auf der Haut, nicht auf dem Tape positionieren.



4 Wiederholung Schritt 2 an der Innenseite des Ellenbogens, Tape an der Unterseite des Oberarms absetzen. Kräftig anreiben, um den Klebstoff zu aktivieren.

TENNISARM 2 Streifen; Schere; mit Partner; Ellenbogengelenk in 90° Beugung



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



2 Den ersten kurzen Streifen mit 75% Dehnung über den schmerzenden Punkt führen.



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



4 Einen ganzen Streifen an der Außenseite des Oberarms ansetzen. Streifen mit 25% Dehnung im Bogen entlang des Arms über den schmerzenden Punkt zum Unterarm führen.

HANDGELENKSSCHMERZEN 2 Streifen; Schere; mit Partner; Handfläche nach unten und Handgelenk in Palmarflexion



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



2 Den ersten kurzen Streifen mit 75% Dehnung auf der Oberseite direkt über das Handgelenk führen.



3 Den zweiten kurzen Streifen mit 75% Dehnung auf der Unterseite über das Handgelenk führen.



4 Einen ganzen Streifen auf dem Handrücken ansetzen. Bei palmar gebeugter Hand den Streifen mit 25% Dehnung am Unterarm nach oben führen. Zum Ende hin die Dehnung auf 0% reduzieren.



Einfache Videoanleitungen finden sie auf strenghtape.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.

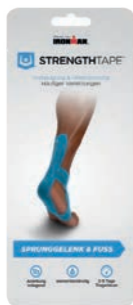
-  medical@bort.com
-  www.bort.com
-  +49 (0) 7151.99200-0

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 International Holding Corp. GmbH (Europe)
 Ellisstrasse 80, 20577 Hamburg, Germany
 Tel.: 0049-40-253375 Fax: 0049-40-255726



StrengthTape
 124-5 River Rd STE B100
 St. George, UT 84790



D108260/D-07/14