

KINESIOTAPE

QURA Physio Kinesiotape verfügt über medizinischen Klebstoff, der es bis zu 7 Tage lang bei Schlamm, Schweiß, Wasser und Schmutz haften lässt.



30 Minuten vor der Aktivität anwenden.



Entfernen Sie sämtlichen Schmutz, Öle und Lotionen vom betroffenen Bereich.



Entfernen Sie überschüssiges Haar für eine bessere Haftung.



Verwenden Sie bei jeder Anwendung die richtige Anzahl Kinesiotreifen.



Vermeiden Sie, die Enden des Bandes zu dehnen.



Reiben Sie das Band nach dem Aufbringen kräftig, um den Klebstoff zu aktivieren.



NICHT abreißen! Klebeband vorsichtig von der Haut entfernen.



Kanten und Ecken dürfen bei Bedarf zugeschnitten werden.

Anwendungsbeispiele

Knöchelverstauchung / Stabilisierung

3 Streifen + Knöchel bei 90°



Befestigen Sie den ersten Streifen an der Außenseite des Fußes knapp über dem Knöchel. Mit 50% Dehnung ziehen Sie ihn unter dem Fuß hindurch und verankern ihn an der Innenseite des Knöchels.

Befestigen Sie den zweiten Streifen an der Innenseite des Fußes. Ziehen Sie ihn mit 50% Dehnung um die Ferse, unter das Fußgewölbe und verankern Sie ihn wieder am Ausgangspunkt.

Befestigen Sie den 3. Streifen an der Außenseite des Knöchels. Ziehen Sie ihn mit 50% Dehnung um die Ferse, unter das Fußgewölbe und verankern Sie ihn wieder am Ausgangspunkt.

Durch kräftiges Reiben wird der Klebstoff aktiviert.

Achillstendinitis

2 Streifen + Knöchel bei 90° Winkel mit nach oben gebeugten Zehen



Befestigen Sie den ersten Streifen unter dem Fußgewölbe. Mit 50% Dehnung über die Ferse und hinauf zur Achillessehne ziehen.

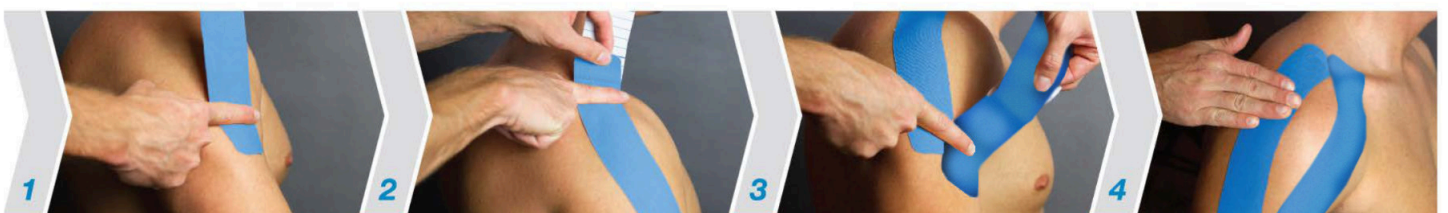
Schneiden Sie einen ganzen Streifen in zwei Hälften und runden Sie die Ecken ab, um zwei kurze Streifen zu erhalten.

Den 1. halben Streifen mit 80% Dehnung über der schmerzenden Stelle der Achillessehne auftragen.

Den zweiten halben Streifen mit 80% Dehnung auf einen anderen Schmerzpunkt der Achillessehne auftragen. Durch kräftiges Reiben den Klebstoff aktivieren.

Allgemeine Schulterschmerzen

2 Streifen + Partner + Hand gekippt mit entspanntem Arm



Verankern Sie den 1. Streifen am unteren Ende des Deltamuskels.

Mit 25% Zug der Rückseite des Muskels bis zur Oberseite der Schulter folgen.

Befestigen Sie den 2. Streifen direkt unter und vor dem 1. Streifen. Achten Sie darauf, ihn auf der Haut und nicht auf Klebeband zu befestigen.

Mit 25% Dehnung folgen Sie der Vorderseite des Deltamuskels bis zur Oberseite der Schulter. Fest reiben, um den Klebstoff zu aktivieren.

Anwendungsbeispiele

Vollständige Kniestabilität

2 Streifen + Partner + Hand gekippt mit entspanntem Arm



1 Schneiden Sie einen ganzen Streifen in zwei Hälften und runden Sie die Ecken ab, sodass zwei kurze Streifen entstehen.

2 Bringen Sie beide Halbstreifen direkt unter der Kniescheibe an - einen über den anderen mit einer Dehnung von 75%.

3 Verankern Sie den zweiten vollen Streifen an der Außenseite des Quadrizeps. Dehnen Sie den Rand an der Kniescheibe mit 25%. Wenn Sie die Kniescheibe überqueren, wenden Sie 50% Dehnung an.

4 Wiederholen Sie Schritt 3 mit einem weiteren vollen Streifen auf der anderen Seite der Kniescheibe. Machen Sie unter dem Knie ein „X“. Reiben Sie fest, um den Klebstoff zu aktivieren.

Wandenzerrung

2 Streifen + Partner + Wadenstreckung



1 Fixieren unterhalb der schmerzenden Stelle an der Wade.

2 Mit 25% Dehnung an der Seite der Wade entlangführen und das obere Ende ohne Zug festkleben.

3 Spiegeln Sie den ersten Streifen auf der anderen Seite der Wade, sodass eine V-Form entsteht.

4 Durch kräftiges Reiben wird der Klebstoff aktiviert.

Ellenbogen

2 Streifen + Ellenbogen m 90° Winkel



1 Befestigen Sie den ersten Streifen an der Außenseite des Unterarms.

2 Folgen Sie mit 50% Dehnung der Außenseite des Ellenbogens und fixieren Sie das Ende des Streifens unter dem Arm.

3 Befestigen Sie den zweiten Streifen neben dem ersten Ankerpunkt. Achten Sie darauf, ihn auf der Haut und nicht auf dem Klebeband zu fixieren.

4 Wiederholen Sie Schritt 2, indem Sie mit 50% Dehnung den Streifen auf die Innenseite des Ellenbogens auftragen und unter dem Arm fixieren. Fest reiben, um den Klebstoff zu aktivieren.

Unterer Rücken

2 Streifen + Partner + Vorbeugen



1 Lehnen Sie sich zunächst nach vorne, um den unteren Rücken bequem zu dehnen.

2 Den 1. Streifen mit 75% Dehnung über die schmerzende Stelle am Rücken legen.

3 Den zweiten Streifen mit 75% Dehnung direkt unter dem ersten über die schmerzende Stelle am Rücken legen.

4 Durch kräftiges Reiben wird der Klebstoff aktiviert.

Nackenzerrung

2 Streifen + Partner + Schere + Kopf geneigt mit entspannten Armen



1 Messen Sie 10cm vom Haaransatz nach unten und befestigen Sie das untere Ende rechts neben der Wirbelsäule. Ziehen Sie den Streifen mit 25% Dehnung parallel zur Wirbelsäule nach oben.

2 Den 2. Streifen auf die gleiche Weise mit 25% Dehnung auf der anderen Seite der Wirbelsäule anbringen.

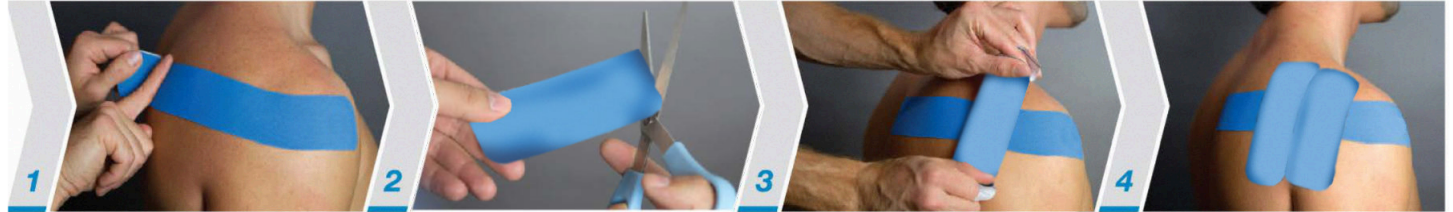
3 Den 3. Streifen mit 75% Dehnung quer über Nacken und Schultern über der schmerzenden Stelle anlegen.

4 Durch kräftiges Reiben wird der Klebstoff aktiviert.

Anwendungsbeispiele

Rotatorenmanschette

2 Streifen + Partner + Schere + Kopf geneigt mit entspanntem Arm



1 Befestigen Sie den 1. Streifen am Ende des Knochens oben auf der Schulter. Folgen Sie mit 2,5% Dehnung dem Knochen des Schulterblatts.

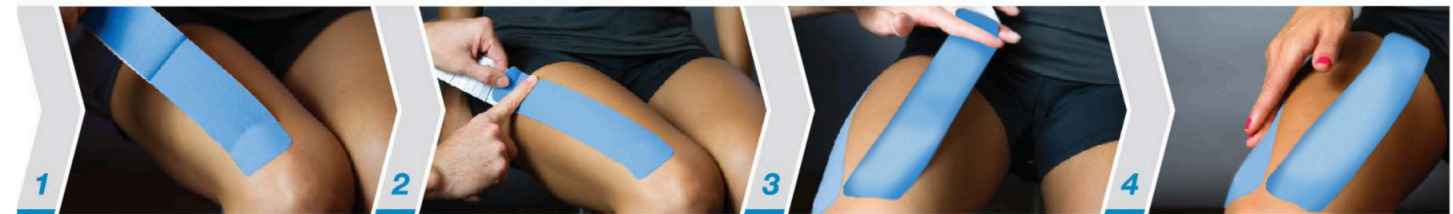
2 Schneiden Sie einen ganzen Streifen in zwei Hälften und runden Sie die Ecken ab, um zwei kurze Streifen zu erhalten.

3 Den 1. Halbstreifen mit 7,5% Dehnung auf der Rückseite der Schulter anbringen.

4 Den 2. Halbstreifen mit 75% Dehnung neben den 1. Halbstreifen in Richtung Rücken auflegen und fest reiben, um den Kleber zu aktivieren.

Vorderseite des Oberschenkels

2 Streifen



1 Fixieren Sie den 1. Streifen oberhalb des Knies an der Außenseite des Beins.

2 Wenden Sie 25% Dehnung am Bein an. Verankern Sie das Ende ohne Dehnung.

3 Bringen Sie den zweiten Streifen auf der Innenseite des Beins an. Spiegeln Sie den ersten Streifen mit 25% Dehnung am Bein nach oben.

4 Durch kräftiges Reiben wird der Klebstoff aktiviert.

Hier finden Sie meine Kinesiotape-Anwendungsvideos:



Malinweg 1
7203 Trimmis
(CH)
www.qura.ch