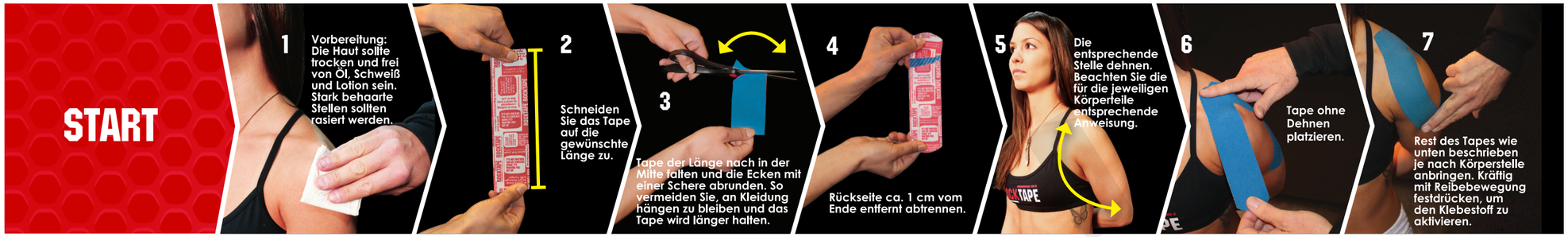
ROCKTAPE

Go stronger, longer



WICHTIG: BEFOLGEN SIE DEN IN DEN ANWEISUNGEN GENANNTEN HINWEIS NICHT DEHNEN. DURCH ZU STARKES DEHNEN KANN DAS TAPE AN DEN BEHANDELTEN STELLEN ZU HAUTIRRITATIONEN, JUCKREIZ UND ANDEREN BESCHWERDEN FÜHREN. BRECHEN SIE IN DIESEN FÄLLEN DIE BEHANDLUNG AB UND WENDEN SIE SICH AN IHREN ARZT.

RockTape besteht aus: 97% Baumwolle, 3% Nylon, Acrylat-Klebstoff - ähnlich dem eines gewöhnlichen Pflasters: 100 % latexfrei.

NICHT ANWENDEN BEI:

- **Offenen Wunden**
- **Hautverletzungen**
- **Klebstoffallergien**
- **Kleinkindern/Kindern, die zu jung sind, um eventuelle Beschwerden mitzuteilen**

In einigen Fällen können leichte bis mittelschwere Hautreaktionen wie zum Beispiel Rötungen, Juckreiz, Nesselausschläge oder Schwellungen auftreten. Im Falle einer Hautreaktion, entfernen Sie umgehend das Tape. Wenden Sie sich an einen Arzt oder Therapeuten sollten die Symptome stark sein oder nicht innerhalb von zwei Tagen abklingen.

ACHILLESFERSE

1 Legen Sie sich auf den Bauch und strecken Sie den Fuß nach unten. Führen Sie das Tape über die Achillessehne und die Wade bis knapp unter die Kniebeuge. Entspannen Sie den Fuß und streifen Sie das Tape aus.

2 Optional aber empfohlen: Fixieren Sie das Tape mittig am Fußgewölbe. Bringen Sie ein Stück Tape quer über der Achillessehne an, ohne es dabei zu dehnen.

KNÖCHEL

1 Reißen Sie das Tape in der Mitte auseinander und entfernen Sie das Papier. Steigen Sie mit dem Fuß auf das Tape und bewegen Sie den Fuß, um den Klebstoff zu aktivieren.

2 Führen Sie das Tape ohne es zu dehnen nach oben und um das Bein herum (über Kreuz) zum Knöchel.

Optional: Für noch mehr Unterstützung können Sie ein zweites Tape auf die gleiche Weise aber leicht versetzt anbringen.

UNTERER RÜCKEN

1 Beugen Sie die Hüfte. Fixieren Sie das Tape oberhalb am Gesäßmuskel und führen Sie den Streifen entlang der Wirbelsäule vertikal nach oben, ohne das Tape dabei zu dehnen. Bringen Sie das zweite Tape auf die gleiche Weise auf der anderen Seite der Wirbelsäule an, ohne es dabei zu dehnen.

2 Bringen Sie auf dem schmerzenden Bereich einen Unterstützungsstreifen an, ohne diesen zu dehnen.

OBERER RÜCKEN

1 Beugen Sie sich nach vorne und machen Sie den Rücken leicht rund, um die Haut in diesem Bereich etwas zu straffen. Fixieren Sie das Tape etwas unterhalb der linken Schulter und führen Sie es diagonal über den Rücken nach unten, ohne es zu dehnen.

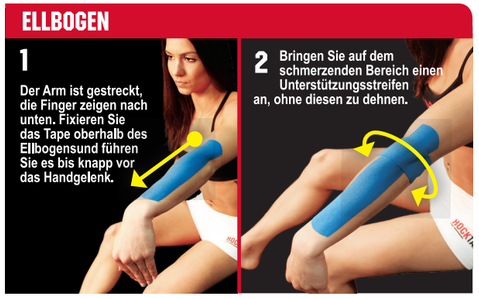
2 Bleiben Sie in dieser Position und bringen Sie den zweiten Streifen an. Beginnen Sie unterhalb der rechten Schulter und führen Sie das Tape ohne es zu dehnen diagonal über den Rücken nach unten zur Hüfte.

WADE

1 Dehnen Sie den Wadenmuskel, befestigen Sie das Tape über dem Knöchel und führen Sie es bis knapp unter die Kniebeuge, ohne das Tape dabei zu dehnen.

2 Bringen Sie auf dem schmerzenden Bereich einen Unterstützungsstreifen an, ohne diesen zu dehnen.

ELLBOGEN



1 Der Arm ist gestreckt, die Finger zeigen nach unten. Fixieren Sie das Tape oberhalb des Ellbogensund führen Sie es bis knapp vor das Handgelenk.

2 Bringen Sie auf dem schmerzenden Bereich einen Unterstützungsstreifen an, ohne diesen zu dehnen.

LEISTE

1 Legen Sie sich auf den Rücken. Beugen Sie Ihr Bein und drehen Sie es in einem 45°-Winkel nach außen, um die Leiste zu dehnen. Fixieren Sie das Tape oben an der Innenseite des Oberschenkels und führen Sie es bis knapp über das Knie, ohne das Tape dabei zu dehnen.

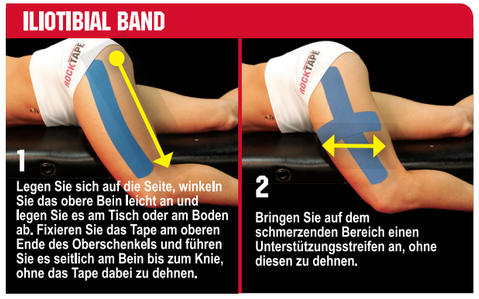
2 Bringen Sie auf dem schmerzenden Bereich einen Unterstützungsstreifen an, ohne diesen zu dehnen.

ISCHIAS / OBERSCHENKELRÜCKSEITE

1 Nehmen Sie einen schulterbreiten Stand ein und versuchen Sie, mit den Fingern Ihre Zehen zu berühren, um den hinteren Oberschenkel zu dehnen. Halten Sie die Knie gestreckt und das Kinn oben. Fixieren Sie das Tape etwas unterhalb des Gesäßmuskels und führen Sie es bis knapp über das Knie, ohne das Tape dabei zu dehnen.

2 Bringen Sie auf dem schmerzenden Bereich einen Unterstützungsstreifen an, ohne diesen zu dehnen.

ILIOTIBIAL BAND



1 Legen Sie sich auf die Seite, winkeln Sie das obere Bein leicht an und legen Sie es am Tisch oder am Boden ab. Fixieren Sie das Tape am oberen Ende des Oberschenkels und führen Sie es seitlich am Bein bis zum Knie, ohne das Tape dabei zu dehnen.

2 Bringen Sie auf dem schmerzenden Bereich einen Unterstützungsstreifen an, ohne diesen zu dehnen.

KNIE

1 Setzen Sie sich und halten Sie das Bein in einem 90°-Winkel gebeugt. Fixieren Sie das Tape unterhalb des Knies und führen Sie es um die Kniescheibe herum. Dehnen Sie das Tape nur so fest, dass es keine Falten wirft.

2 Die beiden Tape-Enden sollten sich überkreuzen (siehe Abbildung).

NACKEN

1 Ziehen Sie das Kinn zur Brust, um den Nacken zu dehnen. Fixieren Sie das Tape in der Mitte des Nackens auf der Wirbelsäule und führen Sie den Streifen bis zur Oberseite der Schulter. Das Tape sollte dabei nicht gedehnt werden. Führen Sie den zweiten Streifen von der Wirbelsäule bis zur anderen Schulter, ohne das Tape dabei zu dehnen.

2 Bringen Sie auf dem schmerzenden Bereich einen Unterstützungsstreifen an, ohne diesen zu dehnen. Achten Sie darauf, dass sich die Tape-Enden oben auf der Schulter befinden.

PLANTARE FASCIITIS

1 Ziehen Sie den Fuß nach oben. Fixieren Sie das Tape an der Ferse und führen Sie es bis zum Fußballen, ohne es dabei zu dehnen.

(Optional: Schneiden Sie das Tape in dünne Streifen.)

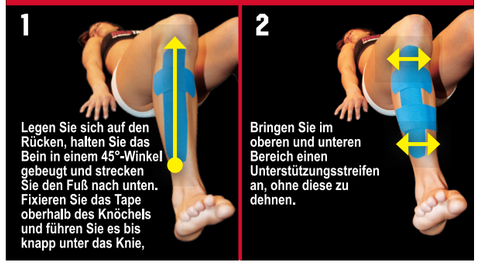
2 Für mehr Fußwölbeunterstützung, fixieren Sie das Tape am Fußrücken und führen Sie es von außen nach innen, ohne es dabei zu dehnen.

RIPPEN

1 Heben Sie den Arm über den Kopf und dehnen Sie den Oberkörper, indem Sie die Problemzone strecken. Fixieren Sie das Tape oberhalb der Rippen und führen Sie es diagonal bis unter die Rippen, ohne das Tape dabei zu dehnen.

2 Fixieren Sie einen zweiten Streifen am oberen Rippenbereich und führen Sie diesen diagonal über das erste Tape.

SCHIENBEIN



1 Legen Sie sich auf den Rücken, halten Sie das Bein in einem 45°-Winkel gebeugt und strecken Sie den Fuß nach unten. Fixieren Sie das Tape oberhalb des Knöchels und führen Sie es bis knapp unter das Knie,

2 Bringen Sie im oberen und unteren Bereich einen Unterstützungsstreifen an, ohne diese zu dehnen.

SCHULTER

1 Halten Sie die Arme verschränkt vor dem Oberkörper, fixieren Sie das Tape oben an der Schulter und führen Sie es bis in die Mitte des Oberarms, ohne es dabei zu dehnen.

2 Überkreuzen Sie die Arme hinter dem Oberkörper, fixieren Sie das Tape oben an der Schulter und führen Sie es nach vorne bis zur Oberseite des Bizeps, ohne es dabei zu dehnen.

Bringen Sie in der Mitte der Schulter einen Unterstützungsstreifen an, ohne diesen dabei zu dehnen.

SCHWELLUNGEN - ÖDEME

1 Verwenden Sie die vorgeschnittenen Streifen für Ödeme oder schneiden Sie einen 10 cm breiten Streifen in dünne Streifen. Bewahren Sie einen 2,5 cm breiten Streifen als Anker auf.

2 Dehnen Sie die Problemzone. Fixieren Sie das Tape am oberen Ende der Schwellung und bringen Sie das Tape so an, dass zwischen den dünnen Streifen ein Abstand bleibt.

OBERSCHENKEL

1 Setzen Sie sich auf die Fersen und lehnen Sie sich so weit wie möglich nach hinten. Fixieren Sie das Tape oben auf dem Oberschenkel und führen Sie es bis knapp über das Knie, ohne das Tape dabei zu dehnen.

2 Bringen Sie auf dem schmerzenden Bereich einen Unterstützungsstreifen an, ohne diesen zu dehnen.

ZEHEN

1 Verwenden Sie für diese Anwendung am besten 1" Digit Tape. Dehnen Sie die zu behandelnde Stelle, indem Sie die Zehen ausstrecken.

2 Halten Sie die Zehen gestreckt, fixieren Sie das Tape am Zehenansatz und führen Sie es nach oben zum Knöchel, ohne es dabei zu dehnen.

HANDGELENK

1 Halten Sie den Arm gestreckt, die Finger zeigen nach unten, um das Handgelenk zu dehnen. Fixieren Sie das Tape auf der Hand und führen Sie es bis zur Mitte des Unterarms.

2 Halten Sie den Arm gestreckt, die Finger zeigen weiterhin nach unten. Fixieren Sie einen Unterstützungsstreifen knapp über dem Handgelenk.