

Artwork information	Colours Decoration	Printing technology Finishing technology	Packaging	Typography	Internal data
<b>Brand:</b> Hansaplast <b>Subbrand:</b> SPORTS <b>Range:</b> KINESIO <b>Product:</b> KINESIO TAPE BLUE <b>Product Code:</b> 48393 <b>Project:</b> SPORTS 2.0 <b>Project ID:</b> 202709 <b>MAW not in tool:</b> NO Template type: MONO Country: DE, AT Artwork no.: DRV.DRV22063.000.01 Filling good NART: NOT NEEDED Finished good NART: 48393-00005-21 Packaging NART: XXXXX-XXXX-XX GTIN: 4005800265440 B-Code (APB-Code) NOT NEEDED	PANTONE 2747 C PANTONE 3546 C Cyan Magenta Yellow Black Dieline Legend	Offset Offset Offset Offset Offset Non Printing Non Printing	Packagingtype: Leaflet Material color: Base coat: Formula color: Content: 1 Piece Important information: Deviations from Design to Print Guideline:	Helvetica Neue LT W1G	Master: BRV.10180474.000.01 Sales Order ID: 102417303 Internal no.: <b>401461511</b> Portal ID: 50365232 1. setup: 2019-06-06 EF 1. correction: 2019-06-12 EF 2. correction: 2019-06-13 EF 3. correction: 2019-06-18 UG 4. correction: 2019-06-18 UG 5. correction: 2019-06-19 UG Final artwork date: 2019-06-21 TW

### A NACKENVERSPANNUNG

- Legen Sie das Tape im Bereich des oberen Nackens an. Bringen Sie nun das Tape unter Dehnung parallel zur Wirbelsäule an.
- Den Kopf vorsichtig nach vorne neigen.
- Bringen Sie das Tape auf dem betroffenen Bereich an. Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der anderen Seite parallel zur Wirbelsäule.

### C TENNISSELBOGEN - 1

- Bringen Sie ein Ende des Tapes auf dem Handrücken an.
- Das Handgelenk beugen.
- Bringen Sie das Tape nun unter Dehnung wie angegeben in Richtung des seitlichen Ellenbogens an.

### E RÜCKENSCHMERZEN

- Der Betroffene sollte gerade und aufrecht stehen. Platzieren Sie ein Ende des Tapes im Bereich des Kreuzbeins, parallel zur Wirbelsäule.
- Bringen Sie nun das Tape wie angegeben parallel zur Wirbelsäule an, während der Betroffene sich vorsichtig nach vorne beugt.
- Wiederholen Sie die Anlage des Tapes auf der anderen Seite der Wirbelsäule.

### G KNIESCHMERZEN

- Der Betroffene sollte mit gestreckten Beinen auf dem Rücken liegen. Ein Ende des Tapes im Bereich des vorderen Oberschenkels anbringen.
- Bringen Sie das Knie auf ca. 75% Beugung und applizieren Sie das Tape über der Kniesehne.
- Schneiden Sie das Tape in der Mitte ein und bringen Sie es beidseitig der Patella (Kniesehne) an. Applizieren Sie das Tape nun rechts und links der Patella (Kniesehne) und beenden Sie die Anlage unterhalb der Kniesehne.

### I FUßGELENK, Z.B. VERSTAUCHUNG

- Bringen Sie ein Ende des Tapes unterhalb und hinter dem äußeren Knöchel des Fußgelenkes an.
- Während der Anlage des Tapes sollte der Betroffene gleichzeitig den Fuß nach innen drehen.
- Bringen Sie nun das Tape wie angegeben unter Dehnung entlang der Außenseite des Unterschenkels an.

**ANMERKUNGEN**

Die roten Pfeile zeigen die Position des Körpers/Gelenks an.  
Die weißen Pfeile zeigen die Dehnung des Tapes während der Applikation.

Bewahren Sie diese Anleitung für die Dauer der Anwendung auf.

### B SCHULTERSCHMERZEN UND INSTABILITÄT

- Platzieren Sie das Tape an der Außenseite des Oberarms, ungefähr auf halber Höhe.
- Bewegen Sie nun den Arm vorsichtig nach hinten und zur Seite.
- Bringen Sie das Tape wie angegeben unter Dehnung in Richtung des äußeren Schlüsselbeins an.
- Bringen Sie ein weiteres Tape an der Außenseite des Oberarms an. Bewegen Sie dabei den Arm in die entgegengesetzte Seite vor den Körper.
- Beenden Sie die Anlage, indem Sie das andere Ende des Tapes im Bereich der oberen Schulter anbringen.

### D TENNISSELBOGEN - 2

- Ein Ende des Tapes an der Mitte des Unterarms anbringen.
- Bringen Sie das Tape nun wie angegeben unter Dehnung um den Ellenbogen herum an.

### F RÜCKWÄRTIGER OBERSCHENKEL

- Der Betroffene steht aufrecht und lehnt sich mit gestrecktem Bein leicht nach vorne, z.B. gegen einen Tisch.
- Ein Streifen des Tapes wird in der Mitte des rückwärtigen Oberschenkels wie angegeben aufgebracht.
- Das Tape vorsichtig dehnen während es über den äußeren Oberschenkelmuskel bis zur Kniekehle anbringen.
- Wiederholen Sie diese Schritte auf der Innenseite des Oberschenkels.

### H WADENSCHMERZ, KRAMPF UND ERMÜDUNG

- Der Betroffene liegt in Bauchlage, die Füße sollten über den Rand der Unterlage hinaus ragen. Beugen Sie das Fußgelenk vorsichtig nach vorne und bringen Sie das Tape unter der Ferse an.
- Bringen Sie das Tape unter Dehnung vorsichtig entlang der Achillessehne und weiter über die Außenseite der Wade wie angegeben an.
- Wiederholen Sie die Applikation, indem Sie ein zweites Tape auf der Innenseite der Wade anbringen.

## Hansaplast

**KINESIOLOGIE TAPE**  
Unterstützt Muskel- und Gelenkfunktionen  
Latexfrei

Taping Methoden