

Vor der Anwendung von
PARAM Kinesiologie Sport Tape
vollständig durchlesen!

PARAM Kinesiologie Sport Tape



Wichtige Info's rund um's Tape

■ Welche Bedeutung haben die Farben?

In Europa haben die Farben i.d.R. keine Bedeutung. Hier stehen modische Aspekte im Vordergrund. Menschen, die an die Farblehre glauben sind ggf. von der unterschiedlichen Wirkung überzeugt.

■ Wie lang sind die Tape-Rollen?

Die Abmessungen sind 5m x 5cm.

■ Wie elastisch sind die Tapes?

Die Elastizität ist der menschlichen Haut nachempfunden und liegt bei 30%.

■ Warum wird die Haut vor dem Kleben gereinigt?

Eine fettfreie und enthaarte Haut ist wichtig, damit das Tape lange klebt und besser wirken kann.

■ Welcher Kleber wird verwendet?

Ein unbedenklicher, hautfreundlicher Acrylatkleber.

■ Wie lange kann das Tape verwendet werden?

Tragedauer bis zu 6 Tagen ist optimal und unbedenklich, danach verliert es seine Wirkung und muss erneuert werden.

■ Kann man die Tapes selber kleben?

Fachleute für Kinesio-Taping absolvieren eine umfassende Ausbildung zu diesem Thema. Eine gute Vorbildung (Orthopäde oder Physiotherapeut) ist notwendig. Lassen Sie sich einige Male helfen, bevor sie selbst Hand anlegen.

■ Was tun wenn das Tape auf der Haut kribbelt?

Sofort das Tape vorsichtig entfernen und Klebereste entfernen.

■ Warum werden die Ecken abgerundet?

Runde Ecken lösen sich nicht so schnell von der Haut. Das Tape klebt länger.

■ Kann man mit dem Tape duschen oder baden?

Ja. Bei intensivem Sport oder starkem Schweißfluss kann es sich früher lösen.

Gebrauchsanweisung

1. Allergietest

Wenn Sie auf Pflaster eine allergische Reaktion zeigen, sollten Sie vor der Anwendung von Kinesiologie Tape einen Allergietest durchführen.

- Kleben Sie ein ca. 5x5cm großes Stück Tape in die Armbeuge und warten Sie 30 Minuten.
- Ziehen Sie das Tape vorsichtig von der Haut ab und schauen Sie, ob es eine Reaktion der Haut gibt (z.B. Rötung oder Kribbeln). Entfernen Sie das Tape.
- Sollte Ihre Haut Reaktionen zeigen, lassen Sie sich von einem Arzt beraten.

2. Haut vorbereiten

- Enthaaren Sie die Hautpartien, die beklebt werden sollen.
- Entfetten Sie die Hautpartien, die beklebt werden sollen.
- Haut nicht eincremen! Fett und Creme verringern die Klebkraft des Tapes massiv.

3. Tape kleben

- Tape in der gewünschten Länge von der Rolle abschneiden, verwenden Sie eine speziell beschichtete Kinesiologie Tape-Schere .
- Ecken abrunden
- Silikonfolie von der Rückseite abziehen
- Tape mit der gewünschten Zugkraft und Technik auf die gereinigten Hautpartien kleben.
- Tape leicht auf Haut festreiben, um eine höhere Klebkraft zu erreichen.
- ACHTUNG: Schnüren Sie keine Gefäße ab! Trägt sich das Tape unangenehm oder verursacht Schmerzen, dann muss das Tape sofort entfernt werden.

4. Tipp

Um bessere Ergebnisse mit Kinesiologie-Taping zu erzielen, sollte anfangs ein Fachmann (Physiotherapeut oder Orthopäde) zu Rate gezogen werden. Im Internet findet man auf YouTube unter dem Suchbegriff Kinesiologie zahlreiche Videos mit Hinweisen zu Anwendungsbeispielen.

Sollten sich weitere Fragen ergeben, steht Ihnen unser Serviceteam jederzeit zur Verfügung.

PARAM GmbH

22339 Hamburg · Tel. 040 / 538 997-0 · param@param.de

www.param.de