



Algemene instructie Kinesio tape:

Breng de tape 30 minuten voor activiteit aan.
Voorkom oprekken van de uiteinden van de tape.

Maak de huid schoon en ontdoe de huid van crèmes en lotions.

Voor betere hechting van de tape ontdoe de huid van lichaamshaar.

Pas de juiste rek toe per gebruik.

Om de lijm te activeren dient u de tape stevig in te wrijven na het aanbrengen.

Trek de tape niet te snel los van de huid, maar verwijder de tape voorzichtig.

Kies de toepassing:

Kies een specifieke toepassing en volg de bijbehorende instructie op deze bijsluiter.

Knip instructies:

1 - Vorm: Knip stroken van 25 cm lang.

Y- Vorm: Knip stroken van 25 cm lang, knip vervolgens in het midden van de strook de strook tot ongeveer 20 cm open (zie onderstaande afbeelding).

Knip de stroken rond af om zo het stropen van de tape te voorkomen.

Hoeken dienen wellicht bijgeknipt te worden als deze op den duur oprollen.

NEK

Gebruik: 1 'I' strook + 1 'Y' strook.

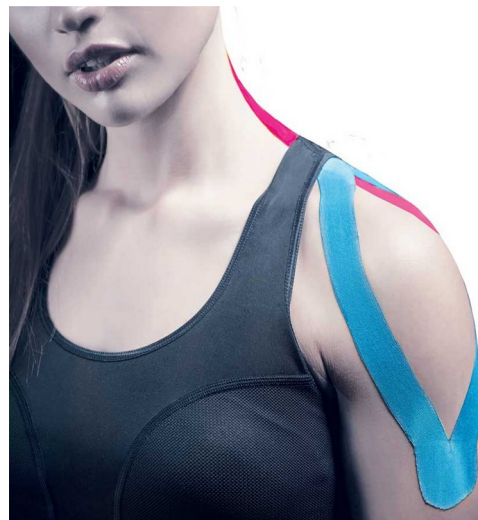
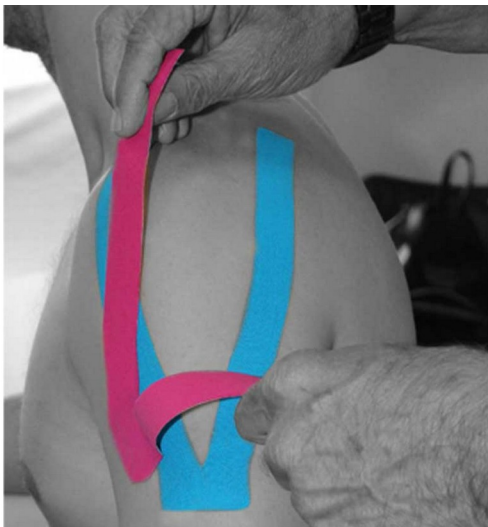
1. Buig het hoofd naar voren en meet 30-35cm onder de haarlijn en bevestig hier de onderkant van de Y-strook. Met 25 % rek, volg de Y-vorm van de tape naar boven en bevestig beide uiteinden links en rechts van de ruggengraat.
2. Bevestig de I-strook horizontaal over de nek, tussen de schouders en over het pijnpunt met 75% rek.
3. Wrijf stevig in om de lijm van de tape te activeren.



SHOUDER

Gebruik: 2 "Y" stroken.

1. Zorg dat de arm 90 graden gebogen is en bevestig vervolgens de onderkant van een van de Y-stroken onderaan de deltavormige spier van de schouder. Bevestig met 25% rek één deel van de Y-strook aan de voorkant, en het andere deel van de Y-strook aan de achterkant van de deltavormige spier van de schouder.
2. Gebruik de tweede Y-strook, en trek deze ongeveer dwars over de eerste Y-strook. Zet hierbij de split van de tweede Y-strook vast net onder het pijnpunt.
3. Splits de pijn door de twee uiteinden van de tweede Y-strook uit elkaar vast te zetten met 75% rek. Vervolgens nog stevig inwrijven om de lijm van de tape te activeren.



RUG

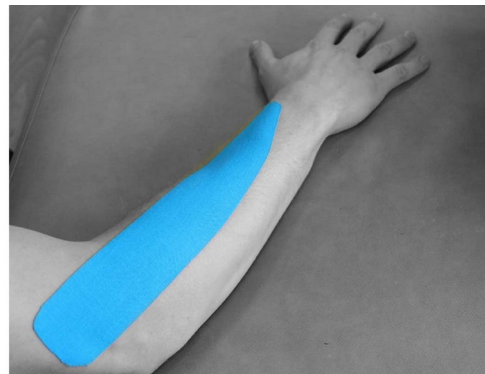
Gebruik: 2 'I' stroken + 1 'Y' strook

1. Leun een beetje voorover zodat er lichte rek op de rugspieren komt. Bevestig een I-strook horizontaal over de onderrug met 75% rek zodat deze het pijnpunt bedekt.
2. Bevestig de tweede I-Strook ook met 75% rek net boven de eerste strook, zorg ervoor dat de twee stroken elkaar niet overlappen.
3. Zet de onderkant van de Y-strip vast onder de twee horizontale I-stroken zonder rek. Met 25 % rek volg de Y-vorm van de tape en bevestig beide uiteinden links en rechts van de ruggengraat. Vervolgens nog stevig inwrijven om de lijm van de tape te activeren.

TENNISARM

Gebruik: 1 "I" strook + 1 "Y" strook

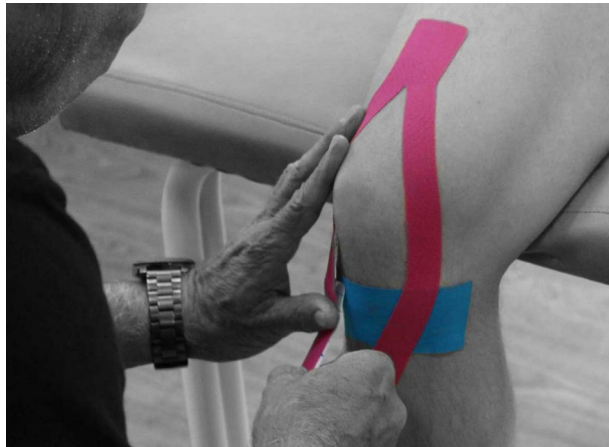
1. Steek de onderarm uit naar voren en kantel pols zodat de vingers naar beneden wijzen en de handpalm richting de gebruiker wijst, de pols komt dus in een hoek van 90 graden te staan. Zet de I-strip vast op de pols zonder rek. Trek de I-strip vervolgens, met 25% rek, richting de elleboog over de complete lengte van de onderarm.
2. Streck de hand, pols en onderarm nu weer uit. Zet nu de splitsing van de Y-strook vast net onder het pijnpunt.
3. Splits de pijn door de twee uiteinden van de tweede Y-strook uit elkaar vast te zetten met 75% rek. Vervolgens nog stevig inwrijven om de lijm van de tape te activeren.



KNIE

Gebruik: 1 "I" strook + 1 'Y' strook

1. Knip de "I" strip precies in het midden in twee kortere strips. Bevestig deze twee kortere stroken direct onder de knieschijf, plak ze over elkaar heen met 75% rek.
2. Zet de Y-strook vast op de quadriceps zonder rek. Volg vervolgens met de twee delen van de Y-strook de contouren van de knieschijf met 25% rek.
3. Trek de twee delen van de Y-strook vervolgens met 50% rek terug naar een punt net onder de eerder geplakte I-strook en zet hem de delen vast zonder rek. Vervolgens nog stevig inwrijven om de lijm van de tape te activeren.



HAMSTRING

Gebruik: 1 "Y" strook

1. Rek de hamstring op door licht voorover te buigen tegen een stoel of tafel. Zet vervolgens het begin van de Y-strook net boven de achterkant van de knie vast zonder rek.
2. Trek vervolgens de eerste strook van de Y-strook met 25% rek omhoog langs het pijnpunt.
3. Trek de tweede strook ook langzaam naar boven in spiegelbeeld, ook weer met 25% rek. Hierdoor ontstaat er een Y-vorm op de achterkant van het bovenbeen. Vervolgens nog stevig inwrijven om de lijm van de tape te activeren.



KUIT

Gebruik: 1 'Y' strook

1. Zet het begin van de Y-strook vast onderaan de kuit zonder rek.
2. Trek het eerste deel van de Y-strook omhoog langs de zijkant van de kuitspier met 25% rek, en zet hem boven het midden van de kuitspier weer vast zonder rek.
3. Trek vervolgens het tweede deel van de Y-strook op dezelfde manier omhoog langs de andere zijkant van de kuitspier, gebruik ook hier weer 25% rek. Zet de strook vast boven op het uiteinde van de eerste Y-strook. Vervolgens nog stevig inwrijven om de lijm van de tape te activeren.



VOET

Gebruik: 1 'I' strook + 1 'Y' strook

1. Breng de voetzool in volle strekking door met de te behandelen voet op de tenen te leunen. Knip in dit geval de splitsing in de Y-strook pas vanaf de helft.
2. Zet de onderkant van de Y-strook vast op achillespees en laat de twee losse delen van de Y-strook langzaam langs de buitenkant van de voetzool lopen en zet ze vast met 75% rek.
3. Breng vervolgens de I-strook aan rondom de enkel met 25% rek. Vervolgens nog stevig inwrijven om de lijm van de tape te activeren.

