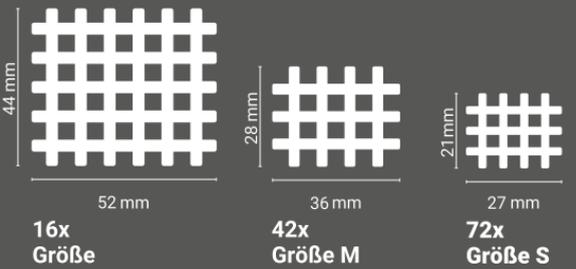


Deine TRUETAPE® Crosstapes

Du findest deine Crosstapes in 3 verschiedenen Größen. Sie können fast am gesamten Körper und direkt auf Schmerz-/Trigger-/ oder Akupunkturpunkten* sowie frischen, bereits verheilten Narben angewendet werden.

TRUETAPE® Crosstapes sind wasserfest, sehr hautverträglich und frei von Medikamenten. Die Haltbarkeit variiert je nach Körperregion von 2–4 Tagen. Die Tapes sollten für eine optimale Anwendung regelmäßig erneuert werden. Diese Packung reicht für 60–70 Anwendungen.



Inhaltsstoffe: 80% Polyester, 15% Polyurethan, 5% med. Acrylkleber
Bei Allergien auf die Inhaltsstoffe TRUETAPE® bitte nicht verwenden.

So einfach geht's:

- Schmerz-/ Triggerpunkt finden
- Passende Crosstape-Größe auswählen
- Crosstape aufkleben, anreiben und für 2-4 Tage tragen

Die Anwendung*

Klebe deine TRUETAPE® Crosstapes direkt auf muskuläre Schmerzpunkte und Spannungsknoten. Für die Verwendung auf Narben ist wichtig, dass die Wunde sauber und bereits geschlossen ist, sowie die Fäden gezogen wurden.

Optimale Tapegröße auswählen

Alle Crosstapes können universell am gesamten Körper verwendet werden. Einige Tapegrößen eignen sich für bestimmte Körperteile jedoch noch besser als Andere:

Größe S: Perfekt für die Anwendung bei Kindern oder am Kopf, Hals, Händen und Füßen bei Erwachsenen.

Größe M: Optimal für die Anwendung an größeren Muskelgruppen und mittelgroßen Gelenken z.B. an den Armen, dem Nacken, dem Handgelenk oder Ellenbogen.

Größe L: Für die Anwendung an sehr großen Muskelgruppen oder großen Gelenken z.B. am Rücken, Oberschenkel, Knie oder dem Sprunggelenk.

Hier zeigen wir dir im **Video** die einfache Selbstanwendung der TRUETAPE® Crosstapes. **Scanne dafür einfach den QR-Code mit deiner Handykamera.**



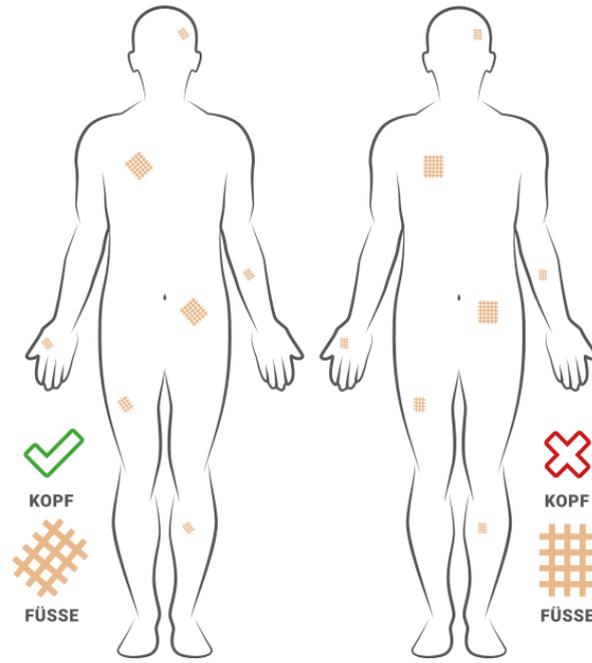
Unsere Tapingtipps

Bringe die Crosstapes am besten nach unseren Vorgaben an und achte auf folgende Punkte, um für dich das optimale Tapingergebnis zu erreichen.

- Schmutz, Feuchtigkeit, Öle oder Lotionen vor dem Tapen gründlich von der Haut entfernen.
- Für eine bessere Haftung bei starker Behaarung die Haare trimmen.
- Mind. 1 Stunde vor Beginn der Aktivität anbringen.
- Das Crosstape in der richtigen Ausrichtung aufkleben. Lerne mehr auf der nächsten Seite.
- Zur Aktivierung des Klebers das Tape mit dem Finger von der Mitte nach außen mehrmals sorgfältig anreiben.
- Das Tape ist wasserfest. Wenn das Tape nass wurde, einfach mit einem Handtuch trocken tupfen. Kräftiges Reiben vermeiden.
- Das Tape nicht ruckartig von der Haut abreißen, sondern vorsichtig in einem flachen Winkel in Richtung des Haarwuchses abziehen.

Crosstapes richtig aufkleben

Für den optimalen Tragekomfort und die beste Haltbarkeit der Crosstapes ist die richtige Ausrichtung der Tapes wichtig. Klebe sie daher so auf, dass eine „Spitze“ immer Richtung Kopf zeigt. Stelle dir für die richtige Orientierung immer vor du stehst und lässt die Arme locker hängen.



Kurzanleitung Schmerzpunkte*

Um das TRUETAPE® Crosstape auf Schmerz- oder Triggerpunkten anzuwenden gehst du folgendermaßen vor:

- Lokalisiere deinen Schmerzpunkt durch Tasten und Bewegen der Gelenke und Muskeln.
- Wähle die optimale Tapegröße aus. Siehe auch Seite 2.
- Löse das Tape vorsichtig vom Papier ohne dabei viel Tape zu berühren.
- Das Tape immer auf gedehnte Haut oder bei gebeugtem Gelenk aufkleben.
- Tape ungefähr mit einer Spitze in Richtung Kopf aufkleben. Siehe auch Seite 4.
- Crosstape mit dem Finger von innen nach außen möglichst faltenfrei anreiben.

Weitere hilfreiche Infos zu Anwendung findest du unter: www.truetape.de/crosstape
Scanne dafür einfach den QR-Code mit deiner Handykamera.



Kurzanleitung Narbentape*

Die Tapes sollten nur auf bereits verheilten Narben nach Fadenzug angewendet werden. Die Anwendung sollte 3–5 Wochen betragen und möglichst direkt nach Abheilung der Narbe begonnen werden. Gehe wie hier beschrieben vor:

- Die Haut vor dem tapen in eine leichte Dehnung bringen z.B. durch Beugen des Knies.
- Bei Narben von 10–12cm immer Größe S wählen. Bei Narben über 12cm ist auch Größe M sinnvoll.
- Tapes diagonal aufkleben. Eine untere und obere Ecke des Tapes liegen somit jeweils auf einer Linie mit der Narbe.
- Bei Bedarf mehrere Tapes aneinanderreihen bis die Narbe komplett bedeckt ist.
- Alle Tapes nochmal vorsichtig von innen nach außen anreiben.
- Falls sich die Tapes nicht von alleine lösen, nach 4 Tagen vorsichtig entfernen und Neue aufkleben.

Mit Crosstapes wird versucht eine übermäßige Wucherung der Narbe zu verhindern und so ein kosmetisch ansprechenderes Ergebnis zu erzielen.*