

Anleitung zum Taped der Knöchel mit Kinesiotape

Tipps zum Taped

- Bringe das Tape eine Stunde vor der Aktivität an.
- Entferne Schmutz, Feuchtigkeit, Öle und Lotionen gründlich von der Haut, bevor du tapest.
- Trage das Tape nicht länger als 7 Tage.
- Um den Kleber zu aktivieren, reibe das Tape nach dem Aufkleben mehrmals sorgfältig an.
- In besonders behaarten Bereichen: Haare trimmen, damit das Tape besser haftet.
- Entferne das Trägerpapier vor dem Anbringen und achte immer darauf, dass die Enden des Tapes ohne Dehnung aufgeklebt werden.

Schritt 1–3: Basisstreifen (Blau)



Schritt 1:

Bringe den ersten Streifen quer über den Fussrücken und die Achillessehne an – **75 % Dehnung** in der Mitte, Enden ohne Dehnung.



Schritt 2:

Fixiere den Streifen auf der Innenseite des Fusses, zieh ihn über den Rist und über die Achillessehne.



Schritt 3:

Reibe den Tapestreifen gut an, damit es besser haftet.

Schritt 4–6: Stabilisierung (Schwarzer Streifen)

Schritt 4:

Starte oberhalb des äusseren Knöchels ohne Dehnung. Ziehe das Tape mit **50 % Dehnung** rund um die Ferse.



Schritt 5:
Führe es diagonal über die
Fussunterseite zur Innenseite
des Unterschenkels.



Schritt 6:
Fixiere das Ende oben ohne Dehnung. Reibe
alles gut fest.

Schritt 7–10: Querstreifen (Beige)



Schritt 7:
bringe das Tape mit **50 % Dehnung** knapp
unterhalb deines Aussenknöchels über den
schwarzen Streifen an.



Schritt 8:
Führe es weiter um deine Achillessehne und weiter zur Innenseite des Knöchels mit
50 % Dehnung.

Schritt 9:
Bringe das letzte Stück des Tapes ohne Dehnung an der Innenseite deines Fusses an.

Schritt 10:

Fertig! Reibe nochmals alle Tapestreifen gut an und kontrolliere, dass alles gut haftet, keine Falten vorhanden sind und der Fuss sich stabil anfühlt.

