

Sterkur Kinesiology tape wordt direct op de huid toegepast. In deze handleiding vindt u instructies voor een veilig gebruik van Sterkur Kinesiology tape.

1. Zet geen stretch op de eerste 2,5 centimeter en de laatste 2,5 centimeter van de tape.

Dit zijn de 'ankers' voor de tape. Dit vermindert het risico op huidirritatie aan de uiteindes van de tape.

2. Zet niet teveel stretch op de tape bij het aanbrengen.

De stof in combinatie met de lijm zorgt voor een serieuze trekkracht en 'holding power'. Met andere woorden: de tape laat niet snel los. Hoe meer stretch, hoe meer de tape aan de huid trekt. De tape wil weer terug naar de normale staat. Hiermee lift het de huid op, wat tegelijkertijd de functionaliteit van de tape is. Teveel stretch kan echter zorgen voor huidirritatie.

3. Knip de hoeken van de tape in een ronde vorm af.

Dit zorgt ervoor dat de tape in de hoeken niet makkelijk omhoog kan gaan. Mocht dit wel zo zijn, kan het zijn dat er bij elke beweging een extra trekkracht op de tape komt (wanneer deze bijvoorbeeld achter je T-shirt blijft haken). Dit is niet prettig voor je huid.

4. Doe voorzichtig met loshalen van de tape.

De tape kan het beste met veel water verwijderd worden, bijvoorbeeld onder de douche. Je kan ook kiezen voor een adhesive remover. Wanneer dit niet voorradig is, kan een olie ook helpen. Verwijder de tape in de richting van de haargroei.

5. Probeer eerst.

Probeer eerst een klein stukje Sterkur Kinesiology tape in de buurt van waar je het wil toepassen. Knip hiervoor een ronde vorm met een diameter van 2 centimeter en plak dit op de huid zonder stretch. Wanneer dit binnen 24 uur geen reactie geeft, is het onwaarschijnlijk dat er een allergische reactie komt.

6. Plak op een huid met zo min mogelijk haar

Wanneer de huid harig is, kan er irritatie ontstaan rondom de haarvaatjes. Het beste is om de haren te verwijderen door ze te knippen. Bij het knippen van haren wordt de top laag van de huid niet aangetast. Scheren wordt niet aangeraden, de huid moet hiervan eerst herstellen.

7. Laat de tape niet langer dan vier dagen aaneengesloten zitten

Sterkur Kinesiology tape kan voor een langere periode blijven zitten. Voor de huid is het echter goed om dit niet langer dan vier dagen achtereen te laten zitten en de huid vervolgens minimaal 24 uur weer vrij te laten ademen.