



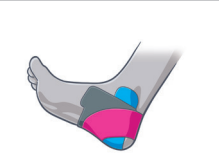
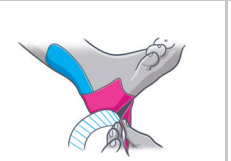
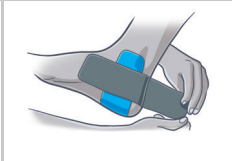
### Kinesiotapes élastiques pour le sport et la thérapie.

Conseils et astuces pour utiliser au mieux StabiloColor® Tape.

- + Coller 30 minutes avant l'activité.
- + Ne pas étirer les extrémités de la bande.
- + Débarrasser la surface de la peau de la saleté, de la graisse et de la crème
- + Frotter vigoureusement le tape après le positionnement, pour activer la colle.
- + Éliminer les poils abondants.
- + NE PAS déchirer le ruban ! Retirer délicatement le tape de la peau.
- + Selon le domaine d'application, appliquer la Colle la précontrainte.
- + Couper les coins et les bords qui se détachent.

### Domaines d'application (extrait)

#### entorse de la cheville / Stabilisation de la Articulation de la cheville



- 3 bandes
- Cheville en 90° de flexion

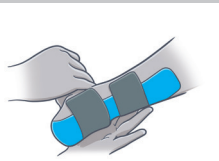
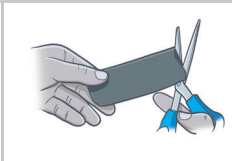
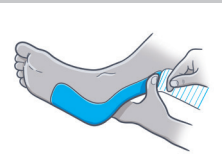
Placez la première bande sur le côté extérieur, juste au-dessus de la cheville. Collez-la avec un étirement de 50 % sur la plante du pied vers l'intérieur de la cheville.

Placez la deuxième bande à l'intérieur de la cheville. Collez-la avec un étirement de 50 % sous la voûte plantaire autour du talon jusqu'au point de départ du côté opposé.

Placez la troisième bande à l'extérieur de l'articulation de la cheville. Collez-la avec un étirement de 50 % sous la voûte plantaire autour du talon jusqu'au point de départ du côté opposé.

Frottez vigoureusement le ruban adhésif pour activer la colle.

#### Tendinite d'Achille



- 2 bandes
- Articulation de la cheville en 90° avec arceils en flexion dorsale

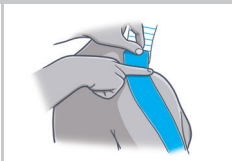
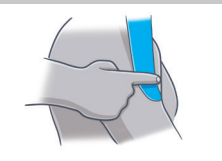
Placez la première bande sous la voûte plantaire et collez-la avec un étirement de 50 % sur le talon, le long du tendon d'Achille et vers le haut.

Coupez une bande en deux, puis arrondissez les coins des deux bandes courtes.

Collez la première bande courte à 80 % d'étirement sur le point d'appui.

Collez la deuxième bande courte avec 80 % d'étirement sur un autre point douloureux du tendon d'Achille. Frottez vigoureusement le tape pour activer la colle.

#### Douleurs articulaires de l'épaule



- 2 bandes
- avec partenaire
- tête inclinée et bras détendu

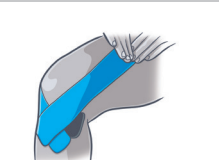
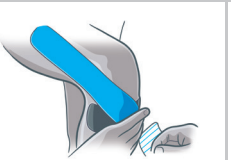
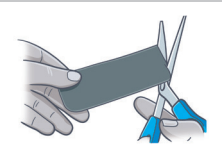
Placez la première bande sur le bord inférieur du deltoïde.

Collez-le avec 25 % d'étirement le long de l'arrière du muscle jusqu'en haut de l'épaule.

Placez la deuxième bande juste en dessous et à côté de la première. Veillez à ce que la bande soit collée sur la peau et non sur le ruban adhésif existant.

Collez-le avec 25 % d'étirement le long de l'avant du deltoïde vers le haut jusqu'à la pointe de l'épaule. Frottez vigoureusement le tape pour activer l'adhésif.

#### Stabilisation de l'articulation du genou



- 3 bandes
- Articulation du genou en 90° de flexion

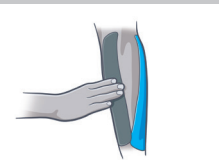
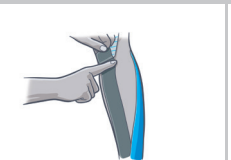
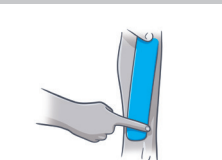
Coupez une bande en deux, puis arrondissez les coins des deux bandes courtes.

Collez les deux bandes courtes l'une sur l'autre juste en dessous de la rotule avec un étirement de 75 %.

Placez la deuxième bande entière à l'extérieur du quadriceps. Collez-la le long du bord de la rotule avec un étirement de 25 % et augmentez l'étirement au-dessus de la rotule jusqu'à 50 %.

Placez une autre bande en croix de la deuxième bande entière et collez-la sur l'autre côté de la rotule comme à l'étape 3. Frottez vigoureusement le ruban adhésif pour activer la colle.

#### Claquage du mollet.



- 2 bandes
- avec partenaire
- muscles du mollet étirés

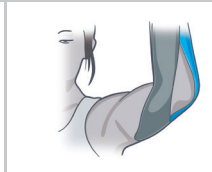
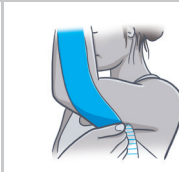
Placez la première bande en dessous du point douloureux sur le mollet.

Collez-la sur le côté du mollet, vers le haut, avec 25 % d'étirement, et déposez l'extrémité de la bandelette avec 0 % d'étirement.

Comme à l'étape 2, collez la deuxième bande sur l'autre côté du mollet, de sorte que les deux bandes forment un „V“.n.

Frottez vigoureusement le ruban adhésif pour activer la colle.

## Articulation du coude



- 2 bandes
- Articulation du coude en flexion à 90

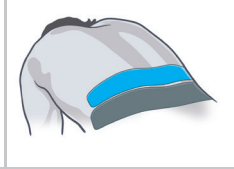
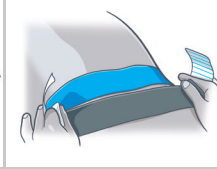
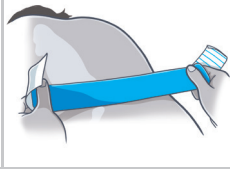
Placez la première bande sur le côté de l'avant-bras.

Collez-le avec un étirement de 50 % le long de l'extérieur de l'articulation du coude jusqu'à la partie inférieure du bras.

Placez la deuxième bande à côté du point de départ de la première bande. Veillez à ce que la bande adhère à la peau et non au ruban adhésif existant.

Répétez l'étape 2 à l'intérieur du coude et appliquez-le sur la partie inférieure du bras. Frottez vigoureusement le ruban adhésif pour activer la colle.

## Bas du dos



- 2 bandes
- avec partenaire
- penché en avant

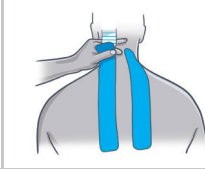
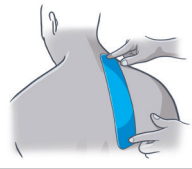
Penchez-vous en avant jusqu'à ce que le bas du dos soit confortablement étiré.

Appliquez la première bande à 75 % d'étirement en travers de la zone douloureuse du dos.

Appliquez la deuxième bande à 75 % d'étirement juste en dessous de la première, sur la zone douloureuse du dos.

Frottez vigoureusement le ruban adhésif pour activer la colle.

## Tensions dans le cou



- 3 bandes
- avec partenaire
- Tête inclinée vers l'avant

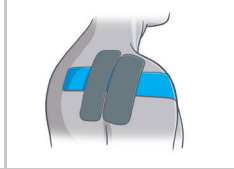
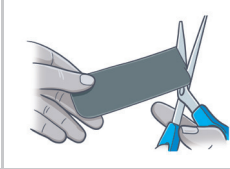
Maintenez la bandelette de sorte que l'extrémité supérieure se trouve 8 cm en dessous de la racine des cheveux. Placez l'extrémité inférieure de la bandelette sur le côté de la colonne vertébrale et collez-la vers le haut, parallèlement à la colonne vertébrale, en l'étirant de 25 %.

Collez la deuxième bande de la même manière, avec 25 % d'étirement, de l'autre côté de la colonne vertébrale.

Appliquez la troisième bande à 75 % d'étirement en travers de la nuque et des épaules sur la zone douloureuse.

Frottez vigoureusement le ruban adhésif pour activer la colle.

## Ceinture des rotateurs



- 2 bandes
- avec partenaire
- tête inclinée et bras détendu

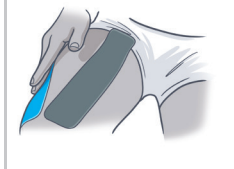
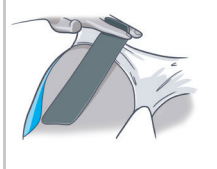
Placez la première bande à l'extrémité de l'acromion osseux et collez-la le long de l'omoplate en l'étirant de 25 %.

Placez la première bande à l'extrémité de l'acromion osseux et collez-la le long de l'omoplate en l'étirant de 25 %.

Collez la première bande courte à 75 % d'allongement sur l'arrière de l'articulation de l'épaule.

Appliquez l'autre bande courte parallèlement derrière la première bande courte avec un étirement de 75 %. Frottez vigoureusement la bande pour activer l'adhésif.

## Quadriceps / Face antérieure de la cuisse



- 2 bandes
- genou fléchi

Placez la première bande au-dessus de l'articulation du genou, vers l'extérieur de la jambe.

Collez la bande avec un étirement de 25 % vers le haut de la jambe. Déposez toutefois l'extrémité de la bandelette sans pré-étirement.

Placez la deuxième bande à l'intérieur de la jambe et collez-la parallèlement à la première en l'étirant de 25 % vers le haut de la jambe.

Frottez vigoureusement le ruban adhésif pour activer la colle.

La gamme **StabiloColor®** : une diversité colorée pour la thérapie et le sport.

Des bandes élastiques colorées pour les jeunes et les moins jeunes



REF 520000 **StabiloColor®**

### CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

- Bandes élastiques
- Longueur : 5 m, étiré
- Extensibilité env. 80
- Composition du matériau : 88 % coton, 11 % polyamide, 1 % polyuréthane
- Ligne de tissage
- Résistant au lavage, sans perte d'élasticité ni de couleur
- dans les largeurs 4 cm, 6 cm, 8 cm, 10 cm disponible

COULEUR: ■ vert ■ rouge  
■ bleu ■ noir



REF 521000 **StabiloColor® adhésif**

### CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

- Bandes élastiques, version cohésive, application microponctuelle de latex adhésif
- Longueur : 5 m, étiré
- Extensibilité env. 80
- Composition du matériau : 88 % coton, 11 % polyamide, 1 % polyuréthane
- Ligne de tissage
- dans les largeurs 4 cm, 6 cm, 8 cm, 10 cm disponible

COULEUR: ■ vert ■ rouge  
■ bleu ■ noir

Avez-vous des questions?  
Nous vous aidons volontiers

Distribution en Suisse par:  
Orthosan AG  
Freiburgstrasse 634  
3172 Niederwangen  
Telefon 0848 800 333  
Fax ist 80er Jahre  
www.orthosan.ch  
info@orthosan.ch

Producteur:  
Wero Swiss Med Kft.  
Ipartelep u. 6  
HU-4220 Hajdúböszörmény

**BORT. L'extra à votre côté.**