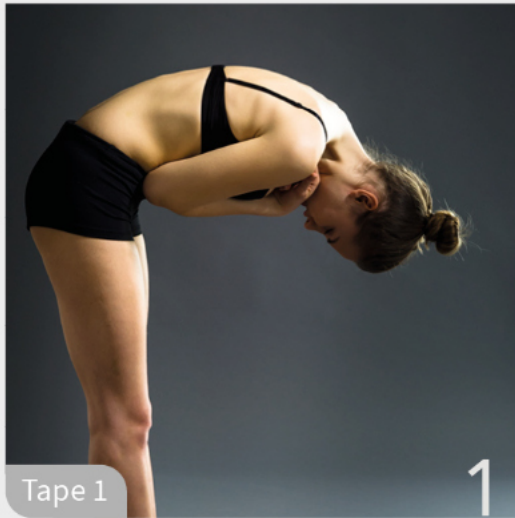


Rückenschmerzen – Basistape

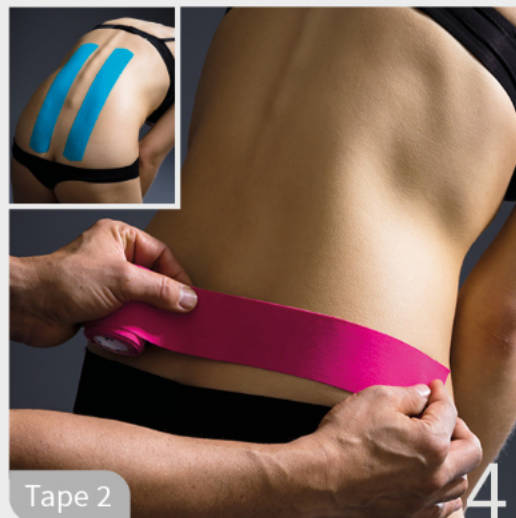


Tape 1

Körperhaltung/Vordehnen
Posture/pre-stretch



Tapelänge mind. 20–30 cm
Tape length min. 20-30 cm



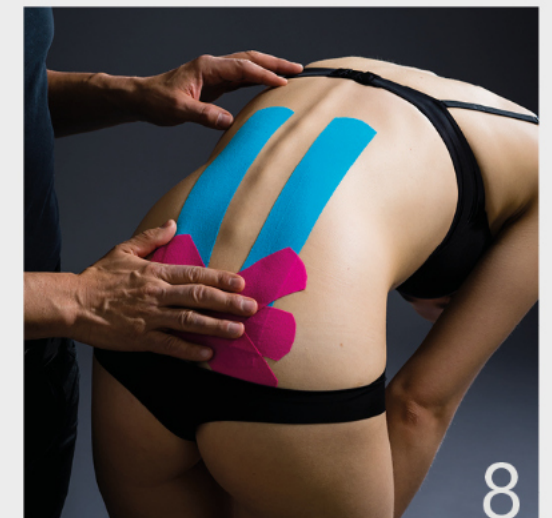
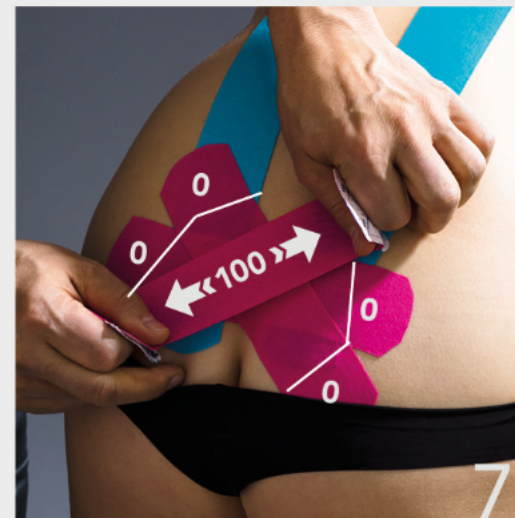
Tape 2

Tapelänge 50 % vom Rücken
Tape half the length of back

Back pain – base tape



Zweiten Tapezügel in 45°-Winkel zum Ersten kleben
Adhere the second tail of the tape at an angle of 45° from the first



Dritten Tapezügel in 45°-Winkel zum Ersten kleben
Adhere the third tail of the tape at an angle of 45° from the first

Fertig!
That's it!

Tape kann auch auf die BWS geklebt werden, je nachdem, wo die Beschwerden sind
The tape can also be affixed to the thoracic spine, depending on localisation of the symptoms