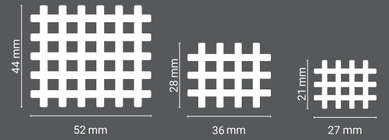
Your TRUETAPE® Crosstapes

TRUETAPE® Crosstapes are available in 3 different sizes. They can be used almost all over the body. You can apply them directly onto pain / trigger / and acupuncture points*.

TRUETAPE® Crosstapes are waterproof, skin friendly and completely drug free. The wearing time varies between 2 and 4 days, depending on the area of application. For the best taping experience it is recommended to renew the tapes on a regular basis.



Materials: 100% viscose with hypoallergenic acrylic adhesive

In case of allergies to any of the ingredients please do not use TRUETAPE®.

How it works:

1. Locate your pain or trigger point*
2. Choose appropriate Crosstape size
3. Apply Crosstape to the skin and rub gently

The application*

Apply your TRUETAPE® Crosstapes directly to pain points* on muscles or joints. Always make sure to apply them only to healthy and clean skin.

Choose ideal tape size

All Crosstapes can be universally used almost on the entire body. However, some tape sizes are even better suited for certain body parts than others:

Size S: Ideal for kids or for the head, throat, feet and hands of adults.

Size M: Best for applications to bigger muscle groups and medium sized joints, such as the arms, neck, wrist or elbows.

Size L: For the application to big muscle groups or joints such as the back, thigh, knee or ankle joint.

In our application tutorial, we will show you how to easily apply the Crosstapes by yourself. **To watch the video, simply scan the QR Code using the camera of your mobile phone:**

SCAN ME

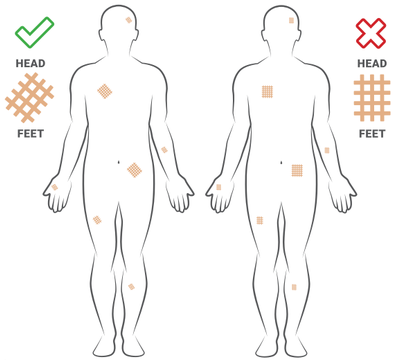
Our taping tips

Apply TRUETAPE® Crosstapes according to our instructions and follow these simple steps for the best taping results:

- Thoroughly remove dirt, moisture, oils and lotions from the skin.
- Trim excessive hair for better adhesion.
- Apply tape min. 1 hour before starting an activity.
- Apply Crosstapes pointing towards the head and feet. See more on next page.
- To activate the adhesive, carefully rub the tape with your finger, starting from the inside moving towards the outside of the tape.
- TRUETAPE® Crosstapes are waterproof. After showering simply pat the tape dry using a towel. Do not rub.
- Don't rip it off! Gently remove tape from skin in the direction of hair growth.

Positioning of the tapes

For best wearing comfort and durability apply Crosstapes pointing approx. towards the head. See on left side below:

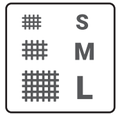


***Warning:**
The effect of Crosstapes has not been scientifically proven. Our statements are based on experiences and application reports. TRUETAPE® Crosstapes, along with the information and instructions we provide, are not a substitute for professional medical treatment and should not be used for self-diagnosis. Do not use Crosstapes in cases of acute inflammation, recent venous thrombosis, cancer, severe heart insufficiency, on body orifices, or on injured, irritated, or particularly sensitive skin. Crosstapes may cause skin irritation in rare cases. If you experience redness, irritation, pain, or itching, remove the Crosstapes immediately and carefully from the skin. During pregnancy, only use them in consultation with your physician. Do not use if you are allergic to any of the tape's components. Store tapes out of the reach of children.

Application guide: Pain points*

To apply TRUETAPE® Crosstapes to pain or trigger points, follow these steps:

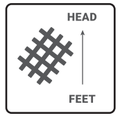
Locate your pain point by palpating and moving the joints and muscles.



Select the optimal tape size. See also page 2.

Carefully remove the tape from the paper, touching only a small part of the adhesive.

Always apply the tape to stretched skin or bent joints.



Apply the tape with one tip pointing towards the head. See also page 4.

Rub Crosstape carefully with your finger from the inside to the outside.

True Tape Sports GmbH
Fäustlestraße 7
80339 München
info@truetape.de
+49 89 / 52 060 683

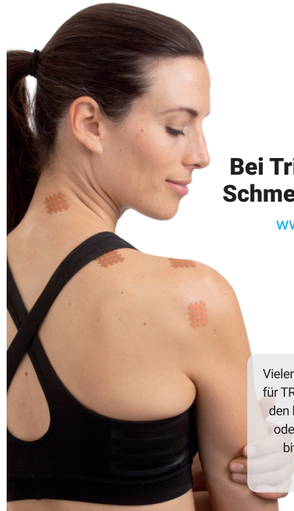
VERSION 5, 2023-07

LATEX FREE

MD

TRUETAPE®

CROSSTAPE KURZANLEITUNG



Bei Trigger- und Schmerzpunkten*

www.truetape.de

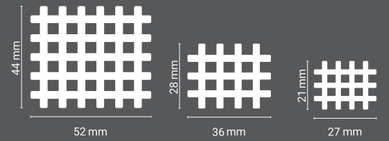
Vielen Dank, dass du dich für TRUETAPE® entschieden hast. Bei Problemen oder Fragen melde dich bitte jederzeit bei uns!

info@truetape.de

Deine TRUETAPE® Crosstapes

Unsere Crosstapes gibt es in 3 verschiedenen Größen. Sie können fast am gesamten Körper und direkt auf Trigger-, Akupunktur- und Schmerzpunkten* angewendet werden.

TRUETAPE® Crosstapes sind wasserfest, sehr gut hautverträglich und frei von Medikamenten. Die Haltbarkeit variiert je nach Körperregion zwischen 2 und 4 Tagen. Die Tapes sollten für eine optimale Anwendung regelmäßig erneuert werden.



Material: 100% Viskose mit hypoallergenem Acrylkleber.
Bei Allergien auf die Inhaltsstoffe TRUETAPE® bitte nicht verwenden.

So einfach geht's:

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

Die Anwendung*

Klebe deine TRUETAPE® Crosstapes direkt auf muskuläre Schmerzpunkte und Verspannungsknoten*. Achte immer darauf, dass du sie nur auf gesunder und sauberer Haut anwendest.

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 an 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 Spruggelenk.

Weitere hilfreiche Infos zur Anwendung findest du hier. **Scan dafür einfach den QR-Code mit deiner Handykamera:**

SCAN MICH

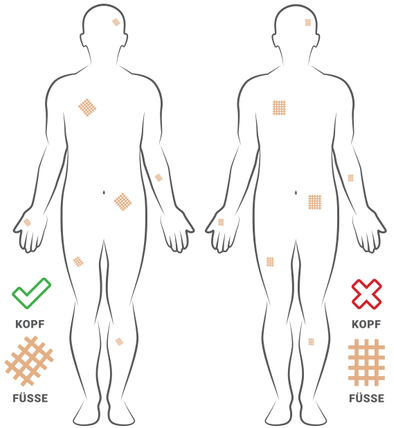
Unsere Tapingtipps

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.
- 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

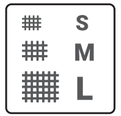
Für den optimalen Tragekomfort und die beste Haltbarkeit der Crosstapes ist die richtige Ausrichtung der Tapes wichtig. Klebe sie daher so auf, dass eine „Spitze" immer Richtung Kopf zeigt. Stelle dir für die richtige Orientierung immer vor du stehst und lässt die Arme locker hängen.



Kurzanleitung Schmerzpunkte*

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

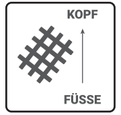
Lokalisiere deinen Schmerzpunkt durch Tasten und Bewegen der Gelenke und Muskeln.



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.

Hier zeigen wir dir im Video die einfache Selbstanwendung der Crosstapes.
Scan dafür einfach den QR-Code mit deiner Handykamera:

SCAN MICH

Teste auch unsere vorgeschnittenen Kinesiotapes!

Erhältlich im Einzelhandel und online auf **truetape.de**

- *Höchster Tragekomfort*
- *Einfach zu Hause tapen mit +50 Tapingtutorials*
- *Vorgeschnittene Streifen*

*** Warnhinweise:**
Die Wirkung von Crosstapes ist wissenschaftlich nicht bewiesen. Unsere Aussagen basieren auf Erfahrungswerten und Anwendungsberichten. TRUETAPE® Crosstapes und die angebotenen Informationen und Anleitungen stellen keinen Ersatz für eine professionelle medizinische Behandlung dar und sind nicht zur Selbstdiagnose geeignet. Verwenden Sie die Crosstapes nicht bei akuten Entzündungen, frischen Venenthrombosen, Tumoren, schwerer Herzinsuffizienz, auf Körperöffnungen, auf verletzter, gereizter oder besonders empfindlicher Haut. In seltenen Fällen kann es zu Hautirritationen kommen. Entfernen Sie das Crosstape bei Rötungen, Irritationen, Schmerzen oder Juckreiz umgehend und vorsichtig von der Haut. Während der Schwangerschaft nur in Absprache mit einem Arzt anwenden. Bei Allergien auf die Inhaltsstoffe bitte nicht verwenden. Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.