

## Tennisellbogen



Die Tapes zuschneiden:  
Ein Tape vom Handgelenk bis zum  
Ellbogen abmessen  
Das andere Tape halber Umfang vom  
Ellbogen  
Dann Tapes abrunden.

Die Hand in einer entspannten  
Position platzieren, die Basis ohne  
Zug auf der Hand ankleben.



Legen sie das Tape mit leichtem  
Zug entlang des Unterarms in  
Richtung Ellbogen an, und reiben  
sie es vorsichtig fest.





Legen sie die Basis des zweiten Tapes ohne Zug auf Höhe des leicht gebeugten Ellbogens an.

Das Tape mit leichtem Zug bis zur Innenseite des Unterarms ziehen und ankleben.

