

ПОЧАТОК

1 Підготовка: шкіра повинна бути сухою і знежиреною, волосся збрите.

2 Відрізати тейп потрібної довжини.

3 Скласти стрічку навпіл та закруглити кінці. Це захистить тейп від контакту з одягом і збільшить термін дії аплікації.

4 Надірвати папір на відстані близько 5 см від кінця тейпа.

5 Розтягнути зону тейпування. Особливості дивитися в інструкції.

6 Приклейте кінець тейпа без натягу.

7 Основну частину тейпа накласти згідно з інструкцією. Ретельно розтерти для активації клею.

При правильному накладенні кінезіологічний тейп RockTape:

- знімає набряки
- підтримує форму
- зменшує втому
- нормалізує тонус м'язів

RockTape: містить 97% бавовни, 3% нейлону та акриловий клей, той же, що і на стандартних пластирах. Безлатексний на 100%

ПРОТИПОКАЗАННЯ

- Відкриті рани
- Шкірні захворювання
- Алергія на клей
- ранній дитячий вік, коли немає зворотнього зв'язку

Можуть виникати слабкі / помірні шкірні реакції. Наприклад: почервоніння, свербіж, кропив'янка, набряк. У таких випадках потрібно негайно зняти тейп і звернутися до лікаря, якщо поліпшення не настає протягом 2 днів.

ВАЖЛИВО: ОБОВ'ЯЗКОВО ВИКОНУВАТИ ВИМОГУ БЕЗ НЯТЯЖІННЯ. ЗАЙВИЙ НАТЯГ МОЖЕ ВИКЛИКАТИ ДИСКОМФОРТ, РОЗДРАТУВАННЯ І СВЕРБЛЯЧКУ. У ЦЬОМУ ВИПАДКУ НЕОБХІДНО ЗНЯТИ АПЛІКАЦІЮ ТА ПРОКОНСУЛЬТУВАТИСЯ З ЛІКАРЕМ.

АХІЛЛОВЕ СУХОЖИЛЛЯ

1 Лежачи на животі, зігнути стопу. Якір на середину зводу стопи. Накласти тейп через Ахілл до середньої третини гомілки. Розслабити стопу і розтерти.

2 Не обов'язково, але рекомендується: накласти тейп поперек ахіллового сухожилля без натягу.

ЩИКОЛОТКА

1 Розірвати посередині захисний паперовий шар і звільнити клейову основу. Наступити на тейп та розтерти його для кращого приклеювання.

2 Накласти тейп хрест-навхрест, закріпивши кінці на зворотному боці гомілки без натягу. Необов'язково: створіть додаткову підтримку, наклавши другу аплікацію поверх першої.

СПИНА. НИЖНЯ ЧАСТИНА

1 Зігнутися в попереку. Закріпити тейп на верхній частині сідниці вести вгору вздовж хребта без натягу. Повторити з іншого боку.

2 Підтримуючий тейп накласти через зону найбільшого болю без натягу.

СПИНА. ВЕРХНЯ ЧАСТИНА

1 Нахилитися вперед, злегка округливши спину. Прикріпити тейп під лівим плечем і вести його по діагоналі вниз через спину до талії без натягу.

2 Зберігаючи розтягнуте становище, накласти другий тейп від нижньої частини правого плеча по діагоналі вниз до талії через спину без натягу.

ЛИТКОВИЙ М'ЯЗ

1 Розтягнути тканини гомілки. Накласти тейп, починаючи вище щиколотки, вгору по гомілці без натягу.

2 Накласти підтримуючий тейп через зону болю і без натягу.

ЛІКОТЬ

1 Витягнути руку, пальці вниз. Прикріпіть тейп вище ліктя і ведіть майже до кисті без натягу.

2 Підтримуючу смужку накласти через зону болю без натягу.

ПАХ / ВНУТРІШНЯ СТОРОНА СТЕГНА

1 Лежачи на спині, відвести ногу в сторону під кутом 45 гр., Щоб розтягнути внутрішню поверхню стегна. Закріпити якір в верхній частині внутрішньої поверхні стегна і вести до колін без натягу.

2 Підтримуючу смужку накласти через зону найбільшого болю без натягу.

БІЦЕПС СТЕГНА

1 Ноги на ширині плечей, нахилитися вперед. Коліна прямі, підборіддя піднято. Прикріпити тейп нижче сідниці. Вести тейп до підколінної ямки без натягу.

2 Підтримуючу смужку накласти через зону найбільшого болю без натягу.

ВЕЛИКОГОМІКОВИЙ ТРАКТ

1 Лежачи на боці, торкніться коліном верхньої ноги підлоги або кушетки. Прикріпити тейп у верхній частині стегна і вести його до коліна без натягу.

2 Підтримуючу смужку накласти через зону болю без натягу.

КОЛІНО

1 Сидячи, нога під кутом 90 гр. Накласти тейп нижче коліна та обернути його. Використовувати натяг достатній лише для уникнення зморщування тейпа.

2 Закінчити перехрещуванням стрічок, як на зображенні. Без натягу.

ШИЯ

1 Розтягнути м'язи, нахиливши голову вперед. Прикріпіть тейп на середину спини і ведіть до надпліччя без натягу. Накласти другу смужку до іншого плеча без натягу.

2 Підтримуючу смужку накласти без натягу через зону болю. Закінчувати на передпліччях.

ПІДОШОВНИЙ ФАСЦІЇТ

1 Зігнути стопу. Накладіть тейп від п'яти через підйом зводу стопи, закінчуючи у пальцях.

2 Для підтримки зводу закріпіть тейп на верхній частині стопи і оберніть його зовні всередину без натягу.

РЕБРОВА ЗОНА

1 Рука над головою, нахил у сторону, протилежну від ураженої області. Приклейте тейп по ходу ребер від спини до краю реберної дуги спереду без натягу.

2 Другий тейп накладається поперек першого, від грудни по діагоналі вниз.

ГОМІЛКА

1 Лежачи на спині, зігнути ногу під кутом 45 градусів, носок від себе. Закріпити тейп над щиколоткою і вести його до коліна без натягу.

2 Підтримуючі смужки накласти у верхній і нижній частинах без натягу.

ПЛЕЧЕ

1 Рука перед собою, лежить на животі. Приклейте тейп від надпліччя до середини плеча без натягу.

2 Рука за спиною. Тейп накласти від надпліччя спереду до початку біцепса без натягу. Підтримуючий тейп на середині плеча без натягу.

НАБРЯК

1 Використовувати тейпи серії Pre-cut Edema або розрізати тейп шириною 10 см на «пальчики», залишивши 5 см для прикріплення.

2 Розтягнути тейпуючу зону. Закріпити якір вище набряку. Тейп накласти без натягу, залишаючи проміжки між окремими «пальчиками».

СТЕГНО

1 Нога піднята під себе, відхилитися спиною назад. Тейп вести від верху стегна до коліна без натягу.

2 Підтримуючу смужку накласти через зону найбільшого болю без натягу.

ПАЛЬЦІ НІГ

1 Для аплікації підійде тейп шириною 2,5 см. Розтягніть область наклеювання відтягування носка.

2 Зберігаючи пальці в зігнутому положенні, накладіть тейп від кінчика великого пальця вгору до кісточки без натягу.

ЗАП'ЯСТЯ

1 Випрямити руку, пальці вниз. Накласти тейп від тильного боку кисті до середини передпліччя без натягу.

2 Зберігаючи положення руки, підтримуючу смужку накласти прямо на зап'ясті.