

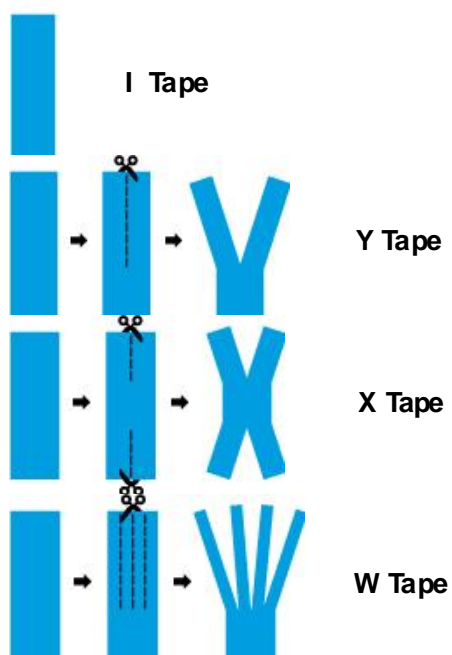
Общие рекомендации по наложению кинезио тейпов «Kintex»

- 1. Определите область, где ощущается мышечная усталость или боль. Накладывать тейпы можно самостоятельно, однако при тейпировании некоторых областей Вам не обойтись без помощи партнера..*
- 2. Перед наложением тейпа очистите кожу (можно использовать спиртосодержащие вещества). Область наложения тейпа должна быть сухой, чистой и обезжиренной. Иначе тейп может не приклеиться надежно и отклеиться раньше времени.*
- 3. Аккуратно прощупайте проблемную область, чтобы определить, как проходят мышцы. Исследуйте мышцы, сгибая, разгибая, поворачивая ту конечность/часть тела (например, колено, локоть), на которую должен быть наложен тейп.*
- 4. Отмерьте тейп соответствующей длины в зависимости от области, которую вы собираетесь тейпировать. Возможно вам понадобится несколько полосок.*
- 5. Закруглите уголки, используя специальные ножницы с тефлоновым покрытием (ножницы для тейпирования).*
- 6. Отклейте защитную бумажную подложку на 3-4 см от конца тейпа для создания основания для наклеивания тейпа (так называемого «якоря»).*
- 7. Важно, чтобы место наложения тейпа было в максимально растянутом состоянии, создайте нужное натяжение покровных тканей самостоятельно (пример: отведя, руку максимально в сторону) или при помощи партнера. Приклейте якорь в месте соединения/прикрепления мышц и разгладьте якорь руками. От тепла, возникающего при разглаживании, клеящий акриловый слой тейпа активируется.*
- 8. После того как крепко приклеен «якорь», медленно отклейте оставшуюся часть бумажной подложки, оставив на противоположном конце место для второго якоря (такового же размера, как первый). В случае Y-тейпа, отклейте бумажную основу сначала у одного хвостика и наклейте его. Далее удалите бумажную основу у другого хвостика и завершите наклеивание тейпа. Вторым якорь наклейте без натяжения.*
- 9. В зависимости от техники наложения тейп можно приклеивать с натяжением или без (читай с заводским натяжением: обычно около 10%). Обратите также внимание, что последующее разглаживание тейпа осуществляется всегда от середины ленты к ее краям, но не наоборот, чтобы избежать отклеивания концов.*
- 10. Желательно накладывать тейп за 30-40 минут до физической нагрузки. После наложения тейп необходимо аккуратно растереть рукой (от середины к концам), чтобы от тепла клей активировался. Будьте осторожны с концами тейпа, не трите их, чтобы избежать их отлеивания.*
- 11. После приема душа, купания или плавания, используйте полотенце или марлю, чтобы подсушить тейп.*

ВНИМАНИЕ!

Никогда не используйте кинезио тейпы на открытых ранах или в качестве перевязочного материала. Если после наложения кинезио тейпа Вы испытываете зуд, покраснение или другую аллергическую реакцию — немедленно снимите тейп. Целенаправленная терапия является залогом успеха при использовании техник кинезиотейпирования, поэтому необходимо отслеживать состояние проблемной области, на которую накладывается тейп, до и после тейпирования. Каждый человек уникален, и только с учетом индивидуальных особенностей возможна успешная терапия. Поэтому мы рекомендуем обращаться к помощи специально обученных терапевтов или спортивных врачей.

Тейпы Кинтекс



Чтобы тейп держался лучше, нужно закруглять уголки всех тейпов.

Ахиллово сухожилие

1. Отмерьте Y-образную ленту тейпа большой длины.
2. Поставьте ноги на ширину плеч.
3. Плотно приклейте «якорь» к пятке.
4. Наложите оба хвоста тейпа на внешние стороны икроножных мышц и зафиксируйте их.
5. Приклейте второй короткий кусок тейпа горизонтально на ахиллесово сухожилие.



Голеностопный сустав

1. Отмерьте две I-образные полоски.
2. Сидя на полу, согните ногу под углом 90 градусов.
3. Приклейте «якорь» к подошве ноги.
4. Слегка натяните тейп и приклейте его примерно до середины икры.
5. Второй I-образный тейп приклейте с внешней стороны.



Икроножные мышцы

1. Отмерьте одну Y-образную полоску и разрежьте ее пополам, оставив 4 см.
2. Согните ногу назад в колене под углом 90 градусов (можно, например, положить ее на стул).
3. Плотно приклейте «якорь» на пятку.
4. Натяните полоски и приклейте их до чуть ниже колена вдоль икроножной мышцы.



Лодыжка

1. Отмерьте 5 I-образных лент.
2. Приклейте один короткий кусок горизонтально ниже щиколотки с наружной стороны.
3. Более длинный кусок тейпа приклеивается от подошвы ноги через уже наклеенный короткий тейп и лодыжку, до места ниже колена.
4. С внутренней стороны аналогично длинный тейп клеится от подошвы ноги до места ниже икры.
5. Последние два отрезка приклеиваются сверху крест-накрест.



Колено

1. Отмерьте от двух до четырех лент.
2. Сев на пол, согните ногу под углом в 45 градусов.
3. Приклейте «якорь» выше коленной чашечки и затем проклейте ленту, не растягивая ее, вокруг коленной чашечки, прикрепив ниже колена.
4. Повторите это действие со вторым тейпом с другой стороны коленной чашечки.
5. Для дополнительной фиксации можно ниже и/или выше коленной чашечки приклеить по тейпу.



Плечо

1. Отмерьте по одному I-образному и Y-образному тейпу.
2. Выпрямите руку в сторону или положите ее.
3. Прикрепите «якорь» I-образного тейпа сверху и без натяжения прикрепите тейп до середины руки.
4. Приклейте «якорь» Y-образного отрезка под местом прикрепления мышцы и проложите оба хвостика по сторонам вверх.



Локоть гольфиста

1. Отмерьте один I-образный отрезок, равный длине предплечья, и один отрезок покороче.
2. Отведите руку в сторону и держите ее на уровне груди (ладонью вверх).
3. Закрепите «якорь» под возвышением большого пальца и наклейте до места чуть выше локтя.
4. Для дополнительной фиксации прикрепите короткий I-образный тейп горизонтально ниже локтя.



Локоть теннисиста (бурсит)

1. Отмерьте один длинный и один короткий I-образные тейпы.
2. Держите свою руку на уровне груди, сжав кулак.
3. Закрепите «якорь» тейпа на верхней поверхности предплечья у запястья (большой палец должен быть показывать вверх).
4. Проложите тейп по внешней стороне по направлению к локтю до места чуть выше локтя.
5. Для дополнительной фиксации можно горизонтально ниже локтя приклеить короткий отрезок.



Поясничный отдел позвоночника

1. Отмерьте 3 или 4 I-образные ленты.
2. Наклонитесь вперед (руки на колени).
3. Один тейп наклейте горизонтально через точку боли. Для этого середину тейпа приклеить как якорь и оставшийся с обеих сторон тейп зафиксировать с максимальным натяжением.
4. Повторить это несколько раз, наклеив пересекающиеся отрезки тейпа на место боли.



Гематома

1. Отмерьте два W-образных отрезка.
2. Приклейте «якорь» под гематомой.
3. Закрепите 4 надрезанные полоски через гематому с максимальным натяжением, начиная с двух наружных хвостиков.
4. Повторить процедуру наклеивания со вторым W -образным отрезком, прикрепив его перекрестно.