NÁVOD K POUŽITÍ

Kinesiotaping, set pro sportovce N

Základní informace

Typ: Nasara sety

Set obsahuje3 x Nasara tape (5 m x 5 cm), barva dle vlastního výběru

1 x Tejpovací nůžky

1 x odborná literatura Kinesiotaping pro sportovce

1 x 1,5 m cvičební guma Sanctband, pomeranč

Originální kineziologický tejp je jedním z nejúspěšnějších a nejkvalitnějších tejpů na světě. Je vyroben z odolného, prodyšného, polstrovaného materiálu pro maximální dobu nošení a pohodlí. Základ 96 % bavlny nejvyšší kvality, 4 % Spandex.

- je vyroben z odolného, prodyšného, polstrovaného materiálu pro maximální dobu nošení a pohodlí
- je podobně pružný jako pokožka a svaly
- nalepuje se pomocí akrylátového lepidla přátelského k pokožce
- je prodyšný, voděodolný

Doporučujeme, aby tejpování bylo prováděno profesionální fyzioterapeutem nebo rehabilitačním pracovníkem, který absolvoval certifikovaný kurz. V případě, že chcete provádět aplikaci sami navštivte stránku www.tejpytapy.cz, kde je ukázáno 52 nejčastějších aplikací tejpů, dle svalových skupin.

Postup tejpování

- Pro kvalitní přilepení tejpu je nutné nejprve připravit kůži – a to odmastit, osušit, eventuálně oholit chloupky.
- Samotný tejp si nejprve odměřte v průběhu ošetřované oblasti. Zvažujte přitom zvolenou techniku tejpování, tedy napětí tejpu, které budete potřebovat.
- Konce tejpu zastřihněte do obloučku, čímž snižujete riziko jeho předčasného odlepení. Používejte ostré nůžky vyhrazené pouze na stříhání tejpu.
- Tejpy z podkladového papíru snímejte roztržením papíru. Vyhněte se kontaktu s lepidlem na rubu tejpu.
- Po nalepení je nutné tejp ještě před změnou pozice segmentu zažehlit třením, čímž aktivujete

Kontaktní adresa a provozovna
EUREKO, s.r.o.
Petra Bezruče 1877/67, 466 01 Jablonec nad Nisou
IČ: 254 163 75, DIČ: CZ 254 163 75
Zapsaná: u Krajského soudu v Ústí nad Labem, oddíl C, vložka 16749

Provozní doba:
pondělí – pátek: 8:00 - 16:00
letní provoz: pondělí – pátek: 8:00 - 15:30
telefon: +420 800 888 909
e-mail: info@eureko.cz

lepidlo a zlepšíte tak adhezi tejpu.
- Míra zažehlení se odvíjí od ošetřovaného místa, jeho zatížení a kvality podkladu (ve smyslu odchlupení aj.)
- Tejpy ponecháváme 1 – 5 dní dle zvolené techniky a problému.
- Kotva a konec tejpu jsou dlouhé 2,5 – 5 cm, vždy je lepíme bez napětí. Vyvarujte se ukončení tejpu na jiném tejpu – tedy mimo kůži!
- Báze je terapeuticky nejvýznamnější část, nachází se mezi kotvou a koncem tejpu. Podle požadovaného účinku volíme různé napětí báze.
- Základní techniky pro ovlivnění svalu jsou facilitace a inhibice. Tejpy vedeme zpravidla od anatomického začátku k úponu, lepíme vždy v protažení svalu. - Pro inhibici využijte napětí 15 – 25 %, lepte technikou „paper off tension" tedy pouhým odlepováním podkladového papíru právě v průběhu aplikace tejpu na kůži. (Technika využívá 10 – 15 % předpětí tejpu již na podkladovém papíře.)
- Pro facilitace využijte větší napětí tejpu 15 – 35 %. Podkladový papír po nalepení kotvy stáhněte, konec tejpu držte za papír a zvolte požadované napětí tejpu.
- Známkou správně nalepeného kineziotapu je zvrásnění a elevace kůže při návratu segmentu zpět do neutrální polohy.

Důležité!

Vzhledem k tomu, že tejp obsahuje lepidlo, může být citlivější osoba na toto lepidlo alergická. V případě svědění nebo zarudnutí kůže, tejp sundejte.

Kontaktní adresa a provozovna
EUREKO, s.r.o.
Petra Bezruče 1877/67, 466 01 Jablonec nad Nisou
IČ: 254 163 75, DIČ: CZ 254 163 75
Zapsaná: u Krajského soudu v Ústí nad Labem, oddíl C, vložka 16749

Provozní doba:
pondělí – pátek: 8:00 - 16:00
letní provoz: pondělí – pátek: 8:00 - 15:30
telefon: +420 800 888 909
e-mail: info@eureko.cz