

## NÁVOD K POUŽITÍ

### Meridius Adapta Tape

Meridius Adapta Tape v sobě kombinuje tři nejdůležitější požadavky na tejp pro kinesiotaping: špičkovou přilnavost, optimální elasticitu a hypoalergenní materiál, který maximálně snižuje riziko alergických reakcí.

Obsahuje jemnější bavlněné vlákno než zavedené tejp pro kinesiotaping a díky tomu je mnohem přizpůsobivější lidské pokožce.

Nosným materiálem tejpů je 100% bavlna, která je prodyšná. Speciální pryskyřicové lepidlo je bez přídavku léčiv a chemických přísad, je voděodolné.



**Díky uvedeným vlastnostem je oblíben a preferován v odborné veřejnosti.**

### Doporučení

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](http://www.tejpytapy.cz), kde je ukázáno 52 nejčastějších aplikací tejpů, dle svalových skupin.

### Doporučený postup

- Pro kvalitní přilepení tejpů 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 tejpů, které budete potřebovat.
- Konce tejpů zastříhnete do obloučku, čímž snižujete riziko jeho předčasného odlepení. Používejte ostré nůžky vyhrazené pouze na stříhání tejpů.
- Tejpů z podkladového papíru snímejte roztržením papíru. Vyhněte se kontaktu s lepidlem na rubu tejpů.
- Po nalepení je nutné tejp ještě před změnou pozice segmentu zažehlit třením, čímž aktivujete lepidlo a zlepšíte tak adhezi tejpů.
- 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 tejpů jsou dlouhé 2,5 – 5 cm, vždy je lepíme bez napětí. Vyvarujte se ukončení tejpů na jiném tejpě – tedy mimo kůži!
- Báze je terapeuticky nejvýznamnější část, nachází se mezi kotvou a koncem tejpů. 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 tejpů na kůži. (Technika využívá 10 – 15 % předpětí tejpů již na podkladovém papíře.)
- Pro facilitace využijte větší napětí tejpů 15 – 35 %. Podkladový papír po nalepení kotvy stáhněte, konec tejpů držte za papír a zvolte požadované napětí tejpů.
- 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.

## Jakou zvolit barvu

**bílá** – působí neutrálně, je to optimistická barva vyjadřující čistotu a nevinnost;

**béžová** – je neutrální jako bílá;

**žlutá** – působí příznivě na nervy tím, že rozjasňuje a povzbuzuje mysl, harmonizuje, vyčistí hlavu, dodává energii a posiluje oslabené tělesné pochody, působí pozitivně na funkce, jejichž činnost je zvýšená;

**oranžová** – zlepšuje dobrou náladu a napomáhá k uzdravení, působí hřejivě a stimulačně, má citlivější účinek než červená a dodává energii postupně, harmonizuje zpomalené tělesné pochody;

**růžová** – jako teplá barva podporuje v souladu s energiemi barev lepší prokrvení, posiluje energii, je uklidňující, relaxační;

**červená** – je to teplá vitální barva, dodává energii, dynamiku a výraz, uvolňuje energii zadržovanou uvnitř organismu, dává nové impulzy tělesným pochodům, které jsou zpomalené a oslabené, uvolňuje adrenalin;

**fialová** – přináší klid, působí pozitivně na duševní a nervové problémy;

**modrá** – je studená barva, která má chladivý účinek, tlumí a utišuje bolest, uklidňuje, podporuje soustředění, zklidňuje a pomáhá uspořádat rozbouřenou energii v organismu, přináší klid a vyrovnanost;

**zelená** – je vyvažující léčivá barva, používaná k tomu, aby soustředila síly a podpořila regeneraci, působí pozitivně na unavené nervy, ozdravuje ducha, je harmonická, má relaxační a zklidňující účinek;

**černá** – je to barva elegance, která dodává sílu a energii pro sportovní výkony.

[www.eureko.cz](http://www.eureko.cz)

**Kontaktní adresa a provozovna:**

EUREKO, s.r.o.  
Petra Bezruč 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:**

Po - pá, 8:00 - 16:00 hod.  
Letní provoz: Po - pá, 8:00 - 15:30 hod.  
Telefon: +420 800 888 909  
E-mail: [info@eureko.cz](mailto:info@eureko.cz)

