

NÁVOD K POUŽITÍ

REA Premium černý set 5 + 1 zdarma

Základní informace

Barva: černá

Délka: 5 m

Šířka: 5 cm

Typ: REA Tape sety

Velikost balení [Ks]: 6 ks



Prémiový tejp značky REA TAPE je extrémně silný tejp, který je vhodný i do extrémního počasí. Byl navržen podle vysokých nároků vrcholových sportovců, ale využít ho mohou i amatérští sportovci. Odolává vlhkosti, nízkým teplotám i silnému větru. Zvládne nejtěžší tréninky a závody díky výjimečně kvalitnímu materiálu. Na pokožce je velmi příjemný a hedvábný.

Balení 5+1 zdarma je nové akční balení, díky kterému ušetříte nejenom peníze, ale i čas nad objednáváním dalších a dalších tejpů. Balíček obsahuje 6 tejpů Rea Tape Premium černé barvy.

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, kde je ukázáno 52 nejčastějších aplikací tejpů, dle svalových skupin.

Postup tejpování

- 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.

- Tejpy 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.