

# «КИНЕКСИБ»

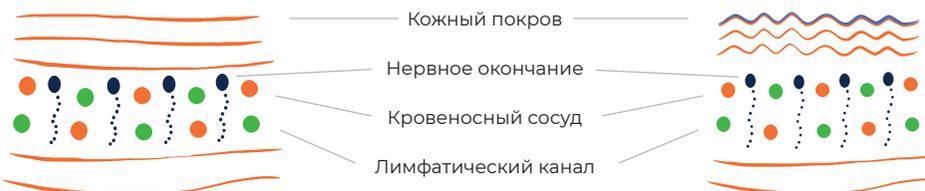
Кинезио тейп

Тейп — это эластичная лента на акриловой клеевой основе, незаменимая как при активном образе жизни, так и при занятиях профессиональным спортом.

## КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Тейп приподнимает кожу над мышцами и связками. Благодаря этому улучшается кровообращение и движение лимфы в области травмы. В результате исчезает боль, ликвидируется воспаление, снимается отечность, улучшаются мышечные функции — уставшие мышцы быстрее отдыхают, обеспечивается поддержка суставов.

### До наложения



### После наложения

## СВОЙСТВА КИНЕЗИО-ТЕЙПА

- Поддерживает мышцы и связки
- Стабилизирует суставы
- Улучшает качество выполнения движения
- Заменяет и дополняет любые фиксаторы
- Улучшает микроциркуляцию крови
- Улучшает лимфодренаж
- Снижает давление на болевые рецепторы
- Ускоряет восстановление мышечных тканей
- Легко фиксируется прямо на коже
- Устойчив к влаге, можно использовать в воде
- Эластичен и незаметен под одеждой
- Держится до 5 дней

## ПОДГОТОВКА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Подробная инструкция на [kinexib.ru](http://kinexib.ru)

- 1 Наклеивайте на сухую и чистую кожу за 30 минут до начала физических нагрузок. При необходимости — предварительно удалите волосы в местах наклеивания.
- 2 Отрежьте ленту нужной длины и придайте ей форму в зависимости от характера применения.
- 3 Чтобы тейп лучше крепился к коже, концы ленты закруглите ножницами.
- 4 Никогда не натягивайте концы тейпа, длина которых равна 3-5 см от края.
- 5 Для удобства не удаляйте сразу бумажную подложку. Надорвите её с краю и, постепенно ее снимая, наклеивайте тейп.
- 6 После аппликации несколько раз прогладьте тейп рукой, разогревая. Чтобы тейп легче снимался, смочите его маслом или горячей водой.

## ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

Ушибы, растяжения, надрывы, воспаления мышц и сухожилий, вывихи, подвывихи, воспаления суставов, синдром «застывшего плеча», боли в мышцах и суставах, гематомы. Рекомендуется использовать при комплексном лечении заболеваний суставов.

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА НАЛОЖЕНИЯ

Тейп накладывайте без натяжения, если мышца перетружена («забита») или есть ушиб. В остальных случаях наклейте со слабым, средним или сильным натяжением. Во время аппликации тейпа надо максимально растянуть данную мышцу, а после расслабить.

При выполнении многослойных аппликаций первым наклеивается тот тейп, что реализует основной эффект, затем поддерживающие.

Для тонизирующего эффекта тейп клеится сверху вниз.

Для поддерживающего и расслабляющего эффекта — снизу вверх.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Местные заболевания и травмы кожи на области тейпирования; индивидуальная непереносимость компонентов сырья; онкологические заболевания и метастазирование.

KineXib®  
КИНЕКСИБ

8 800 555-16-77

kinexibrussia  
KinexibRU  
kinexib\_russia

kinexib.ru

### ПЛОСКОСТОПИЕ



Длина тейпа измеряется по продольному своду стопы от пятки до основания пальцев.

1 Максимально потяните продольный свод стопы. Наложите первый край на пяточную область без натяжения.



2 Натяните тейп через свод стопы, но не приклеивайте его. Закрепите второй край у основания пальцев. Так образуется «мостик» через свод стопы.

3 Не расслабляя свод стопы, наложите рабочую поверхность тейпа. Это даст ему правильное натяжение.

### СУТУЛОСТЬ



1 Выпрямите спину и максимально отведите лопатки назад.



2 В таком положении прикрепите оба края тейпа без натяжения на верхние углы лопаток.



3 Затем максимально сведите лопатки вперёд, к груди. В таком положении на спине между лопатками приклейте основную рабочую поверхность тейпа, разглаживая его рукой.

### ТОЧКА БОЛИ НА ПРИМЕРЕ ПОЯСНИЦЫ



1 Максимально растянитесь в месте боли.



2 Наложите тейп «звёздочкой» на большое место. Рабочую зону тейпа наложите с большим (80%) натяжением. Затем зафиксируйте край без натяжения. Таким образом наклейте пять тейпов.

### ОБЩАЯ ФИКСАЦИЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА



1 Лягте на спину, согните ногу в колене. Возьмите короткий тейп. Его середину закрепите под коленом. Ведите края тейпа вверх, образуя форму подковы вокруг колена. Тейп клеится с большим (70%) натяжением. Края выведите чуть выше коленного сустава и клеите без натяжения.



2 Ногу выпрямите. Наложите без натяжения край второго тейпа на внутреннюю поверхность середины бедра. Наклейте тейп со средним (40-70%) натяжением по боковой поверхности коленного сустава.



3 Ведите тейп на наружную поверхность голени и посередине фиксируйте край тейпа.



4 Аналогично наложите третий тейп — от наружной поверхности середины бедра, огибайте коленный сустав, и ведите до внутренней поверхности голени. Край фиксируйте без натяжения на середине голени.

### ЛОКОТЬ



1 Край первого тейпа зафиксируйте без натяжения на внутренней поверхности плеча — посередине между плечом и локтем со средним (40%) натяжением.



2 Ведите тейп вниз, обходя локоть сбоку и выходя на переднюю наружную поверхность предплечья — между локтем и запястьем. Зафиксируйте край без натяжения.



3 Край второго тейпа зафиксируйте без натяжения на наружной поверхности по середине плеча. Наклейте тейп с небольшим (40%) натяжением, обходя локоть сбоку и выходя на внутреннюю поверхность предплечья — между локтем и запястьем. Зафиксируйте край без натяжения.

### ПРИ ПОВРЕЖДЕНИИ ЛУЧЕЗАПЯСТНОГО СУСТАВА



1 Прорежьте «окошко» в середине тейпа 60 см и проденьте через него средний палец.



2 Согните кисть вверх и наклейте тейп по передней поверхности в лучезапястном суставе. Затем разогните руку и наклейте тейп на тыльную поверхность.

**Обратите внимание!** От пальца до запястья тейп клеится со средним (10-40%) натяжением. Края клеятся без натяжения.



3 Наклейте короткий тейп вокруг лучезапястного сустава. С большим (70%) натяжением. И на месте наибольшей болезненности.

### ТЕЙПИРОВАНИЕ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА



1 Центральную часть первого тейпа зафиксируйте без натяжения на пятке. Ведите рабочую поверхность без натяжения до щиколотки. Симметрично зафиксируйте края тейпа на травмированной поверхности голени края клеятся без натяжения.



2 Второй и третий тейп наклейте кольцом с большим (70%) натяжением в месте наибольшей болезненности. Один вокруг голеностопного сустава, другой сразу выше него. Края обоих тейпов клеятся без натяжения и не накладываются друг на друга.

### Перед применением проконсультироваться со специалистом.

Цвет кинезио тейпа имеет только эстетическое значение.

Срок годности 3 года.

Хранить в сухом, защищённом от света месте.