

הוראות כלליות עבור רצועת קינזיולוגיה:

יש להניח 30 דקות לפני פעילות.
 יש להימנע ממתיחת קצוות הרצועה.
 נקה לכלוך, שמנים ומשחות מן האזור.
 יש לקצוץ שיער עודף לשם הדבקה טובה יותר.
 הפעל את המתיחה המתאימה עבור כל יישום.
 לאחר ההנחה, עסה בעוצמה את הרצועה כדי להפעיל את החומר הדביק.
 אין לתלוש. הסר בעדינות את הרצועה מן העור.
 מומלץ לפני השימוש להתייעץ עם איש מקצוע.
 אזהרה: לבעלי עור רגיש מומלץ להדביק פיסת טייפ למשך 24 שעות לפני ביצוע טיפנינג מלא

הוראות חיתוך:
 צורת I: יש לחתוך רצועות באורך הרצוי.
 צורת Y: חתוך רצועות באורך הרצוי. (מומלץ להצטייד במספריים מקצועיות לצורך החיתוך)
 יש להקפיד לחתוך את הפינות שיהיו מעוגלות, על מנת למנוע קילוף של הטייפ.

צוואר

שימוש ברצועת "I" אחת + רצועת "Y" אחת.

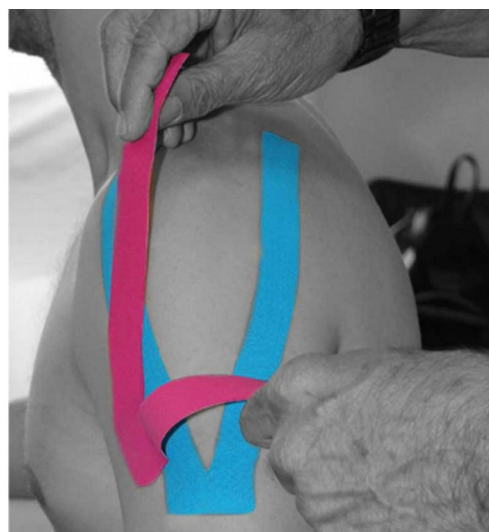
1. הטח את הראש כלפי מטה ומדוד 30-35 ס"מ מתחת לקו השיער ועגן את תחתית רצועת ה-Y במקום זה. עם מתיחה של 25%, יישר את שני פסי הצד של ה-Y, משני צדי עמוד השדרה.
2. הנח רצועת I לרוחב הצוואר והכתף מעל נקודת הכאב עם 75% מתיחה.
3. שפשף בחוזקה על מנת להפעיל את החומר הדביק.



כתפיים

שימוש בשתי רצועות "Y".

1. כאשר היד כפופה ב- 90 מעלות, עגן את קצה רצועת ה-Y הראשונה לתחתית שריר הדלתא ללא מתיחה. עם מתיחה של 25%, הנח צד אחד של רצועת ה-Y סביב חלקו הקדמי של שריר הדלתא ורצועה אחת סביב החלק האחורי של שריר הדלתא.
2. הנח רצועת Y שניה, תוך עיגון פיצול רצועת ה-Y מתחת לנקודת הכאב.
3. הנח כל אחד מצדדי רצועת ה-Y לפיצול נקודת הכאב, תוך מתיחת כל אחד ב- 75%. שפשף בחוזקה על מנת להפעיל את החומר הדביק.



גב

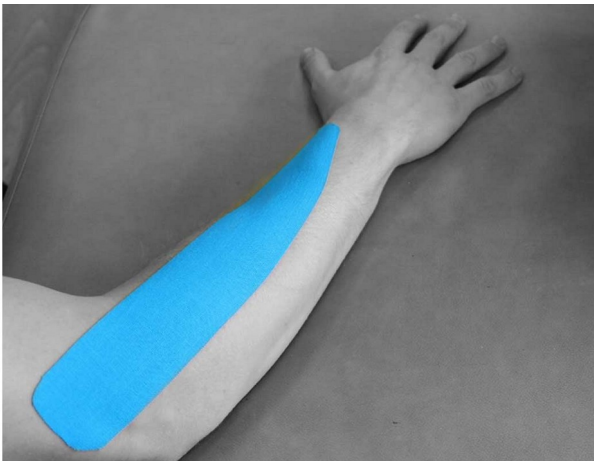
שימוש ברצועת "ו" אחת + רצועת "Y" אחת.

1. הישען קדימה כדי למתוח את הגב התחתון בנוחות. הנח רצועת I בצורה אופקית על הגב ב-75% מתיחה, תוך כיסוי נקודת הכאב.
2. הנח רצועת I שנייה בצורה אופקית על הגב ב-75% מתיחה, ממש מעל הרצועה הראשונה, אולם כשהרצועה כולה מונחת על העור.
3. עגן רצועת Y תחת שתי הרצועות האופקיות ללא מתיחה. עם מתיחה של 25%, עקוב אחר שני פסי הצד של ה-Y כלפי מעלה, משני צדי עמוד השדרה. שפשף בחוזקה על מנת להפעיל את החומר הדביק.

מרפק טניס

אחת "Y" אחת + רצועת "ו" שימוש ברצועת

1. סובב את אמת היד ושורש כף היד כלפי מטה, כאשר האצבעות מצביעות כלפי מטה, וכף היד מופנה כלפי המשתמש. עם מתיחה של 25%, רצועת I מופנית כלפי מעלה ומעוגנת על הצד החיצוני של הזרוע ליד המרפק ללא מתיחה.
2. ישר את הזרוע והנח רצועת Y, תוך עיגון פיצול רצועת ה-Y מתחת לנקודת הכאב.
3. הנח כל אחד מצדדי רצועת ה-Y כדי לפצל את נקודת הכאב, תוך מתיחת כל אחד ב-75%. שפשף בחוזקה על מנת להפעיל את החומר הדביק.



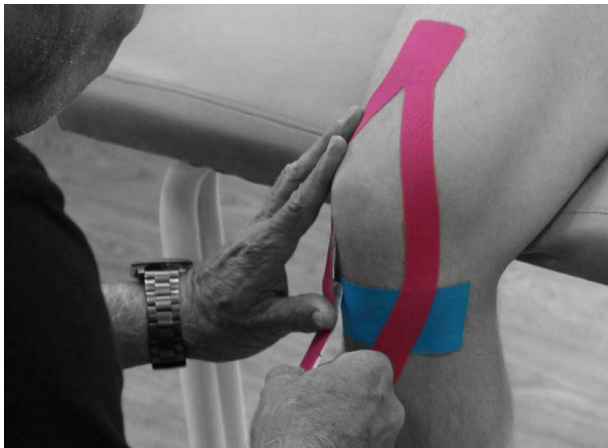
ברך

שימוש ברצועת "I" אחת + רצועת "Y" אחת.

1. חתוך רצועת I לחצי ועגל את הפינות ליצירת שתי רצועות קצרות יותר. הנח את שתי הרצועות הקצרות ישירות תחת הברך, אחת על השנייה עם מתיחה של 75%.

2. עגן רצועת Y על השריר הארבע-ראשי ללא מתיחה. בעזרת כל צד של רצועת ה-Y, עקוב אחר שולי פיקת הברך עם מתיחה של 25%.

3. הפעל מתיחה של 50% לאחר שתחלוף על פני פיקת הברך והצלב את הקצוות מתחת לברך ללא מתיחה. שפשף בחוזקה על מנת להפעיל את החומר הדביק.



המסטרינג

(שריר מיתר הברך)

שימוש ברצועת "I" אחת.

1. מתח את שריר מיתר הברך כאשר כף הרגל שעליה מניחים את הרצועה עומדת ביציבות על הרצפה מאחורי המשתמש. עגן רצועת Y ללא מתיחה מעל אחורי הברך.

2. עם מתיחה של 25%, עקוב אחר צידה האחד של רצועת ה-Y כלפי מעלה, במקביל לנקודת הכאב.

2. עם מתיחה של 25%, עקוב אחר צידה השני של רצועת ה-Y כלפי מעלה, מסביב לנקודת הכאב. שפשף בחוזקה על מנת להפעיל את החומר הדביק.



שריר התאומים

שימוש ברצועת "1" אחת.

1. עגן את רצועת ה-Y ללא מתיחה מתחת לנקודת הכאב על שריר הסובר.

2. מתח את צידה האחד של רצועת ה-Y כלפי מעלה לצד שריר הסובר עם מתיחה של 25%, כאשר העיגון נעשה ללא מתיחה.

2. מתח את צידה השני של רצועת ה-Y כלפי מעלה בצד המנוגד של שריר הסובר עם מתיחה של 25%, כאשר העיגון נעשה ללא מתיחה. שפשף בחוזקה על מנת להפעיל את החומר הדביק.



כף רגל

שימוש ברצועת "ו" אחת + רצועת "י" אחת.

1. הצב את הקרסול במתיחה מלאה כאשר הבהונות כפופות קדימה על מנת ליצור מתיחה. הפרד רצועת י רק עד מחצית אורכה של הרצועה.
2. עגן את שני צדדי רצועת ה-י על הצד החיצוני של כף הרגל. עם מתיחה של 75%, הנח את הרצועה מעל הקשת לכיוון פנים הקרסול.
3. שחרר את הרצועה למתיחה של 25% והנח רצועת ו סביב הקרסול.
4. שפשף בחוזקה על מנת להפעיל את החומר הדביק.



