Производитель: Джецзян Нью Вижн Импорт энд Экспорт Кампани Лимитед.
Адрес: Синьцзянь Роуд, 5, Индустриальная зона Бэйтанг, город Нинбо, КНР,
315708. тел:+86-574-6560937,факс:+86-574-6560938, e-mail:
zhejiangnewvision.china@gmail.com
Товар не подлежит обязательной сертификации и декларированию.

Кинезио лента 5 м*5 см

SF 0188-0192

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Довольно часто в процессе занятий спортом или физическим трудом Вы можете получить различные травмы. Это могут быть как неопасные растяжения связок, так и более серьезные – вывихи, переломы и ушибы мягких тканей. В настоящее время появился совершенно новый метод облегчения симптомов таких травм – наложение кинезио лент на поврежденный участок тела.

Преимущества:

- предотвращает растяжения и чрезмерные сокращения поврежденных мышц
- уменьшает неприятные ощущения
- обеспечивает постоянную поддержку без ограничения амплитуды движений
- не боится влаги и потовых выделений, после принятия душа быстро высыхает.

Противопоказания:

- индивидуальная непереносимость
- заболевания кожи
- тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы
- тяжелые заболевания почек
- тяжелые формы сахарного диабета
- тромбоз глубоких вен нижних конечностей

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ:

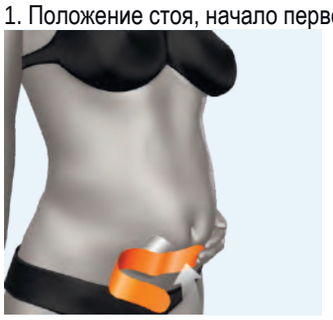
- Храните кинезио лента в местах, недоступных для детей и животных
- Участок кожи, на который накладывается кинезио тейп, должен быть чистым и сухим
- Кинезио ленту можно носить круглосуточно в течении 3-5 дней. На протяжении всего этого времени кинезио лента оказывает терапевтический эффект.

Рекомендации по уходу: не требует особого ухода.

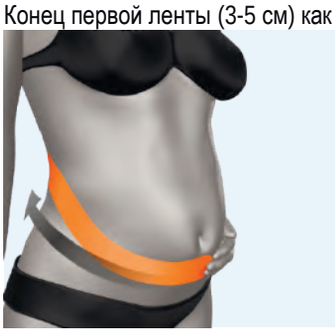
СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:
Поддержка живота при беременности

Две ленты длиной 35-45 см

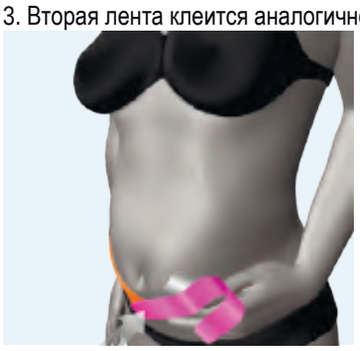
1. Положение стоя, начало первой ленты (3-5 см) без натяжения клеится под низ живота



2. Затем с натяжением 20%, первая лента клеится вдоль живота косо вверх, уходя за спину, к середине позвоночника. Конец первой ленты (3-5 см) как и начало не натягивается



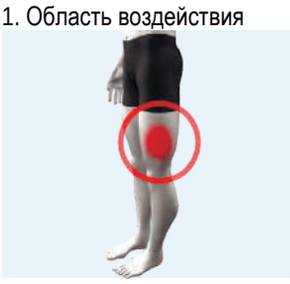
3. Вторая лента клеится аналогично с другой стороны



Гематома, на примере бедра

Разрезать ленту на 6-7 узких полосок длиной 18-24 см.

1. Область воздействия



2. Мышца в расслабленном состоянии. Начало первой ленты клеится к верхней трети бедра. Хвосты без натяжения наклеиваются полукругом

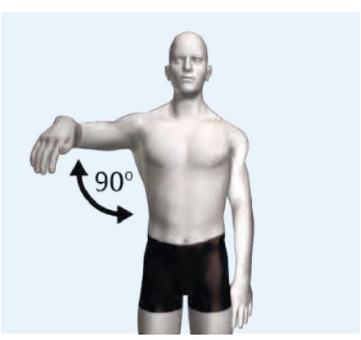
3. Для усиления эффекта вторая лента клеится аналогично первой внахлест

Плечевой сустав

Длина Y-20 см, I-20 см.

1. Область воздействия

2. Рука согнута в локте и отведена от тела на 90°



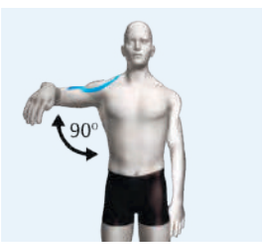
3. Начало Y-ленты (3-5 см) без натяжения клеится к середине плеча

4. Положите руку на другое плечо. С натяжением 20% Y-лента клеится с внешней стороны сустава в виде половины овала

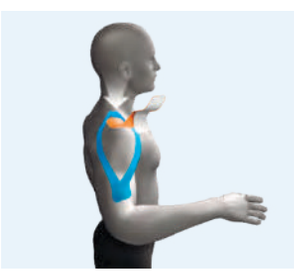
5. Отведите плечо немного назад, рука в сторону, с натяжением 20% Y-лента клеится с внутренней стороны сустава в виде второй половины овала

Концы Y-ленты (3-5 см) без натяжения клеятся к середине боковой поверхности шеи

6. Рука согнута в локте и отведена от тела на 90°



7. Начало I-ленты (3-5 см) без натяжения клеится к середине боковой поверхности шеи, можно поверх концов Y-ленты



8. С натяжением 20% I-лента клеится до нижней трети плеча. Конец ленты (3-5 см) не натягивается

Бицепс

Длина 5-8 см.

1. Область воздействия

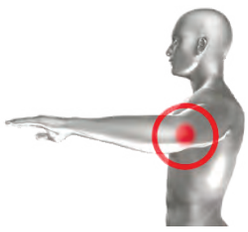
2. Рука выпрямлена в локте. Начало ленты (3-5 см) без натяжения клеится немного выше локтевой ямки

3. Затем с натяжением 20% лента клеится до верхней трети плеча. Конец ленты (3-5 см) не натягивается

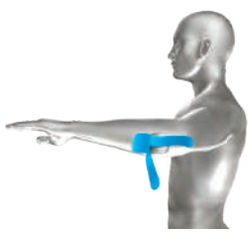
Локтевой сустав

Длина 11-13 см.

1. Область воздействия



2. Рука согнута в локтевом суставе под углом 90°. Начало ленты (3-5 см) без натяжения клеится к верхней трети предплечья

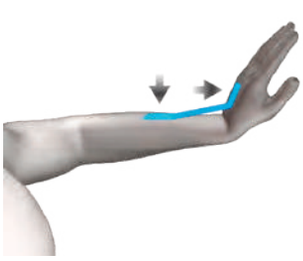


3. С натяжением 20% лента клеится вокруг сустава в виде овала. Концы ленты (3-5 см) без натяжения клеится к нижней трети плеча

Запястье и кисть

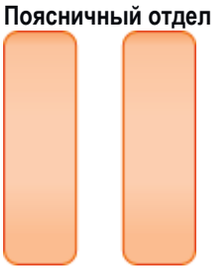
Длина 8-10 см.

1. Кисть максимально согнута к себе. Начало ленты клеится на середину первой фаланги среднего пальца, конец ленты - на середину предплечья. Вся лента клеится без натяжения



2. После наклейки ленты кисть выгибается и лента полностью приклеивается

Поясничный отдел



Длина 20-25 см.

1. Область воздействия

2. Наклонитесь вперед. Начало первой ленты (3-5 см) без натяжения клеится ниже лопатки.

3. Затем с натяжением 20% лента клеится до ягодицы. Конец ленты не натягивается

4. Вторая лента клеится аналогично первой с другой стороны позвоночника

Для усиленной фиксации

Длина 10-12 см.

1. Наклонитесь вперед

2. Бумажная подложка разрывается посередине ленты

3. Центр ленты клеится с максимальным натяжением на поясничный отдел, при этом концы нужно держать за бумагу

4. Концы ленты (3-5 см) без натяжения клеятся слева и справа от позвоночника

Бедро, передняя поверхность

Длина 8-10 см.

1. Область воздействия

2. От верхнего сустава бедра к колену. Середина ленты должна проходить через эпицентр области воздействия. Натяжение 30-50%. Мышца должна быть максимально растянута.

Колено, внутренняя боковая связка

Длина 27-33 см.

1. Область воздействия

2. Нога согнута под углом 90°. Начало первой ленты (3-5 см) без натяжения клеится немного выше середины голени

3. Затем первая лента с натяжением 20% клеится по внутренней боковой связке сустава до середины внешней поверхности бедра. Конец ленты (3-5 см) не натягивается

4. Начало второй ленты (3-5 см) без натяжения клеится под коленной чашечкой

5. Затем вторая лента с натяжением 20% клеится по внутренней боковой связке сустава до середины внутренней поверхности бедра. Конец ленты (3-5 см) не натягивается

Колено, внешняя боковая связка

Длина 27-33 см.

1. Область воздействия

2. Нога согнута под углом 90°. Начало первой ленты (3-5 см) без натяжения клеится немного выше середины голени

3. Затем первая лента с натяжением 20% клеится по внешней боковой связке сустава до середины внутренней поверхности бедра. Конец ленты (3-5 см) не натягивается

4. Начало второй ленты клеится под коленной чашечкой

5. Затем вторая лента с натяжением 20% клеится по внешней боковой связке сустава до середины внешней поверхности бедра. Конец ленты (3-5 см) не натягивается

Колено, общая фиксация

Длина 15-20 см.

1. Область воздействия

2. Нога согнута под углом 90°. Начало ленты (3-5 см) без натяжения клеится под коленной чашечкой

3. Затем с натяжением 20% лента клеится, обводя коленную чашечку сбоку. Конец ленты (3-5 см) без натяжения клеится над коленной чашечкой.

4. Второй отрезок клеится аналогично с другой стороны.

Для усиленной фиксации/мениск

Длина 12-17 см.

1. Нога согнута под углом 90°

2. Бумажная подложка разрывается посередине ленты

3. Под коленную чашечку наклеивается центр ленты с максимальным натяжением. Концы ленты нужно держать за бумагу

4. Концы ленты (3-5 см) без натяжения клеятся с внешней и внутренней сторон бедра

Икроножная мышца

Вид ленты: Y, длина 12-17 см

1. Область воздействия

2. Мышца должна быть максимально растянута (нога выпрямлена, носок на себя).

3. Начало Y-ленты (3-5 см) без натяжения клеится от верхней части ахилла

4. Хвосты Y-ленты клеятся натяжением 20%, огибая икроножную мышцу с 2-х сторон. Концы Y-ленты (3-5 см) не натягиваются

Срок эксплуатации: 1 год.
Материал: 95% хлопок, 5% спандекс. **Цвет**: бежевый.

Комплектация: кинезио лента 5м*5см – 1 шт., инструкция – 1 шт.

Страна происхождения: Китай. **Производитель**: Джецзян Нью Вижн Импорт энд Экспорт Кампани Лимитед. **Адрес**: Синьцзянь Роуд, 5, Индустриальная зона Бэйтанг, город Нинбо, КНР, 315708. тел:+86-574-6560937,факс:+86-574-6560938, e-mail: zhejiangnewvision.china@gmail.com

Товар не подлежит обязательной сертификации и декларированию.
Импортер на территории РФ: ООО «Технологии Здоровья» 117405, Москва,ул. Варшавское шоссе, д.145, корп. 8. Тел.: 8 (495) 648-26-66, 8 (495) 649-11-41, www.bradex.ru
Импортер на территории Республики Беларусь: ТУП «БРАДЕХ», 220019, г. Минск, ул. Монтажников, д.9 комн.34/4., УНП 192409754
Дату производства смотрите на упаковке.