

НАЧАЛО

1 Подготовка: кожа должна быть сухой и обезжиренной, избыточные волосы сбрить.

2 Отрезать тейп нужной длины.

3 Сложить ленту пополам и закруглить концы. Это защитит тейп от контакта с одеждой и увеличит срок действия аппликации.

4 Надорвать бумагу на расстоянии около 5 см от конца тейпа.

5 Растянуть зону тейпирования. Особенности смотреть в инструкции.

6 Приклейте конец тейпа без натяжения.

7 Основную часть тейпа наложить согласно инструкции. Тщательно растереть для активации клея.

При правильном наложении кинезиологический тейп RockTape:

- снимает отеки
- поддерживает форму
- уменьшает усталость
- нормализует тонус мышц

RockTape содержит 97% хлопка, 3% нейлона и акриловый клей, тот же, что и на стандартных пластырях. Безлатексный на 100%

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Открытые раны
- ранний младенческий возраст, когда нет обратной связи
- Кожные заболевания
- Аллергия на клей

Могут возникнуть слабые/умеренные кожные реакции. Например: покраснение, зуд, крапивница, отек. В таких случаях нужно немедленно снять тейп и обратиться к врачу, если улучшение не наступает в течение 2 дней.

ВАЖНО: ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ ТРЕБОВАНИЕ БЕЗ НАТЯЖЕНИЯ. ИЗЛИШНЕЕ НАТЯЖЕНИЕ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ДИСКОМФОРТ, РАЗДРАЖЕНИЕ И ЗУД. В ЭТОМ СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМО СНЯТЬ АППЛИКАЦИЮ И ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ.

АХИЛЛОВО СУХОЖИЛИЕ

1 Лежа на животе, согнуть стопу. Якорь на середину свода стопы. Наложить тейп через ахилл до средней трети голени. Расслабить стопу и растереть.

2 Необязательно, но рекомендуется: наложить тейп поперек ахиллова сухожилия без натяжения.

ЛОДЫЖКА

1 Разорвать посередине защитный бумажный слой и освободить клеевую основу. Наступить на тейп и растереть его для лучшего приклеивания.

2 Наложить тейп крест-накрест, закрепив концы на обратной стороне голени без натяжения. Необязательно: создайте дополнительную поддержку, наложив вторую аппликацию поверх первой.

СПИНА. НИЖНЯЯ ЧАСТЬ

1 Согнуться в пояснице. Закрепить тейп на верхней части ягодичи вести вверх вдоль позвоночника без натяжения. Повторить с другой стороны.

2 Поддерживающий тейп наложить через зону болезненности без натяжения.

СПИНА. ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ

1 Наклониться вперед, слегка округлив спину. Прикрепить тейп под левым плечом и вести его по диагонали вниз через спину к талии без натяжения.

2 Сохраняя растянутое положение, наложить второй тейп от нижней части правого плеча по диагонали вниз к талии без натяжения.

ИКРОНОЖНАЯ МЫШЦА

1 Растянуть ткани голени. Наложить тейп, начиная выше лодыжки, вверх по голени без натяжения.

2 Наложить поддерживающий тейп через зону болезненности без натяжения.

ЛОКОТЬ

1 Вытянуть руку, пальцы вниз. Прикрепите тейп выше локтя и ведите почти до кисти без натяжения.

2 Поддерживающую полоску наложить через зону болезненности без натяжения.

ПАХ / ВНУТРЕННЯЯ СТОРОНА БЕДРА

1 Лежа на спине, отвести ногу в сторону под углом 45 гр., чтобы растянуть внутреннюю поверхность бедра. Закрепить якорь в верхней части внутренней поверхности бедра и вести до колена без натяжения.

2 Поддерживающую полоску наложить через зону болезненности без натяжения.

БИЦЕПС БЕДРА

1 Ноги на ширине плеч, наклониться вперед. Колени прямые, подбородок поднят. Прикрепите тейп ниже ягодичи. Вестейте до подколенной ямки без натяжения.

2 Поддерживающую полоску наложить через зону болезненности без натяжения.

БОЛЬШЕБЕРЦОВЫЙ ТРАКТ

1 Лежа на боку, коснитесь коленом верхней ноги пола или кушетки. Прикрепите тейп в верхней части бедра и вести его до колена без натяжения.

2 Поддерживающую полоску наложить через болезненную зону без натяжения.

КОЛЕНО

1 Сидя, нога под углом 90 гр. Наложить тейп ниже колена и обернуть его. Использовать натяжение, достаточное лишь для избежания сморщивания тейпа.

2 Закончить перекрещиванием лент, как на картинке. Без натяжения.

ШЕЯ

1 Растянуть мышцы, наклонив голову вперед. Прикрепите тейп на середину спины и ведите до надплечья без натяжения. Наложить вторую полоску до другого плеча без натяжения.

2 Поддерживающую полоску наложить без натяжения через зону болезненности. Заканчивать на надплечьях.

ПОДОШВЕННЫЙ ФАССИТ

1 Согнуть стопу. Наложите тейп от пятки через подъем свода стопы, заканчивая у пальцев.

2 Для поддержки свода закрепите тейп на верхней части стопы и оберните его снаружи внутрь без натяжения.

РЕБЕРНАЯ ЗОНА

1 Рука над головой, наклон в сторону, противоположную от пораженной области. Прикрепите тейп по ходу ребер от спины до края реберной дуги спереди без натяжения.

2 Второй тейп накладывается поперек первого, от грудины по диагонали вниз.

ГОЛЕНЬ

1 Лежа на спине, согнуть ногу под углом 45 градусов, носок от себя. Закрепить тейп над лодыжкой и вести его до колена без натяжения.

2 Поддерживающие полоски наложить в верхней и нижней частях без натяжения.

ПЛЕЧО

1 Рука перед собой, лежит на животе. Прикрепите тейп от надплечья до середины плеча без натяжения.

2 Рука за спиной. Тейп наложить от надплечья спереди до начала бицепса без натяжения. Поддерживающий тейп на середине плеча без натяжения.

ОТЕК

1 Использовать тейпы серии Pre-cut Edema или разрезать тейп шириной 10 см на «пальчики», оставив 5 см для прикрепления.

2 Растянуть тейпируемую зону. Закрепить якорь выше отека. Тейп наложить без натяжения, оставляя промежутки между отдельными «пальчиками».

БЕДРО

1 Нога подогнута под себя, отклониться спиной назад. Тейп вести от верха бедра до колена без натяжения.

2 Поддерживающую полоску наложить через зону болезненности без натяжения.

ПАЛЬЦЫ НОГ

1 Для аппликации подойдет тейп шириной 2,5 см. Растяните область наклеивания оттягиванием носка.

2 Сохраняя пальцы в согнутом положении, наложите тейп от кончика большого пальца вверх к лодыжке без натяжения.

ЗАПЯСТЬЕ

1 Выпрямить руку, пальцы вниз. Наложить тейп от тыльной стороны кисти до середины предплечья без натяжения.

2 Сохраняя положение руки, поддерживающую полоску наложить прямо на запястье.

РОСКТАПЕ - ЭТО НЕ ТОЛЬКО ТЕЙП. РОСКТАПЕ - ЭТО ДВИЖЕНИЕ.

КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Используются для постановки правильного движения человека перед увеличением нагрузки.

РОСКТАПЕ

Уникальный кинезиологический тейп, который поддерживает, сохраняя полный объем движений. Используется для снижения болевого синдрома, декомпрессии тканей. Стимулирует, улучшающая осознанность тела.

ИММТ

Инструментальный Массаж Мягких Тканей - метод мануальной терапии, разработанный для прямого механического воздействия на нарушенные мягкие ткани.

РОЛЛЕРЫ / МЯЧИКИ / ЛЕНТЫ

Набор приспособлений, использующихся для воздействия на миофасциальную систему с целью нормализации мышечного тонуса.

ДИАГНОСТИКА

Оценка качества движения человека.

СКРИНИНГ

Проверка способности человека выполнить то или иное конкретное движение или упражнение.

НАША ЦЕЛЬ - БОЛЬШЕ ДВИЖЕНИЯ

Занимаясь земледелием и охотой, человек жил, находясь в постоянном движении. К сожалению, в современном мире мы двигаемся все меньше и меньше. В результате боеем все больше и больше.

С появлением офисной работы, смартфонов, компьютеров, телевизоров мы сидим так много, как никогда раньше. Считается, что современный человек сидит по 9.3 часа в день. Это больше, чем время на сон (7.7 часа). Наши тела не приспособлены к сидячему образу жизни, и мы начинаем расплачиваться за это.

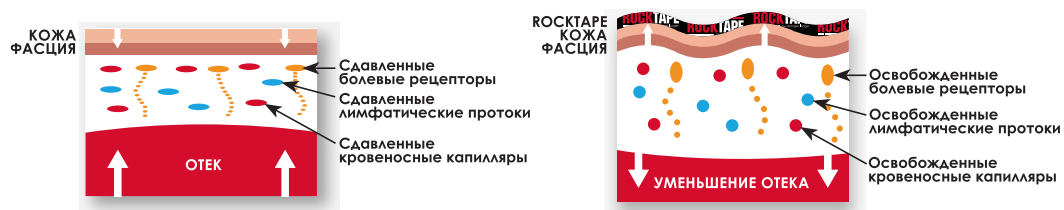
У тех, кто сидит по 6 часов в день и более, на 40% выше вероятность смерти в ближайшие 15 лет, чем у тех, кто сидит 3 часа в день.

Даже если вы тренируетесь по часу в день, риск все еще велик, если в течение дня вы продолжаете подолгу сидеть.

В RockTape мы разрабатываем инструменты, помогающие людям двигаться лучше. Чем движения человека лучше, тем более он склонен двигаться больше.

КАК РАБОТАЕТ РОСКТАПЕ

RockTape приподнимает кожу над лежащими мышцами и нервными окончаниями, тем самым уменьшая боль. Этот уникальный эффект лифтинга улучшает приток крови к мышцам, уменьшая их утомление.



ОТЕК И БОЛЬ

ДЕКОМПРЕССИЯ И ОБЕЗБОЛИВАНИЕ

RockTape можно использовать при лечении: ахиллотендинита • подошвенного фасциита • тендинита надколенника • травмы передней крестообразной связки и медиальной коллатеральной связки колена • боли в нижней части спины • растяжения паха и подколенных сухожилий • ротаторной манжеты плеча • расколотой голени • эпикондилита • искривления осанки • боли при беременности.

ТЕЙПЫ И ОХЛАЖДАЮЩЕ-СОГРЕВАЮЩИЕ СРЕДСТВА

Кинезиологический тейп высочайшего класса и действенные охлаждающе-согревающие мази.

RockTape • RockSauce • RockRub

RockTape выпускается разных размеров и цветов. Полная коллекция представлена на RockTape.ru



MOBILITY

Восстановление, расслабление и релиз с помощью продуктов серии Mobility

Rock'N'Roller • RockBands
RockBandRx • RockBalls



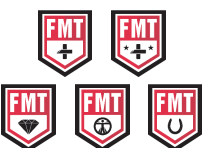
ЗАЩИТНАЯ ЭКИПИРОВКА

Все, что нужно, чтобы защитить себя в спортивном зале, во время бега по полосе препятствий и не только.

KneeCaps • RockWrist
RockGuards • Talons



ОБУЧЕНИЕ НА САМОМ ВЫСОКОМ УРОВНЕ



Наша программа обучения представляет революционный взгляд на то, как мы двигаемся, как можем жить без травм. Она интегрирует инновационную концепцию мобильности и стабильности и базу по прикладному кинезиологическому тейпированию, основанному на движении. Это приносит результат.

Пирамида движения RockTape отображает иерархию действий, корректирующих движение человека. **Узнай больше на: RockTape.ru/manifesto.**

ROSKTAPE
Go stronger, longer

Приобретай online на RockTape.ru

facebook.com/Rocktape.Russia

vk.com/rocktape.russia

@rocktape_ru