

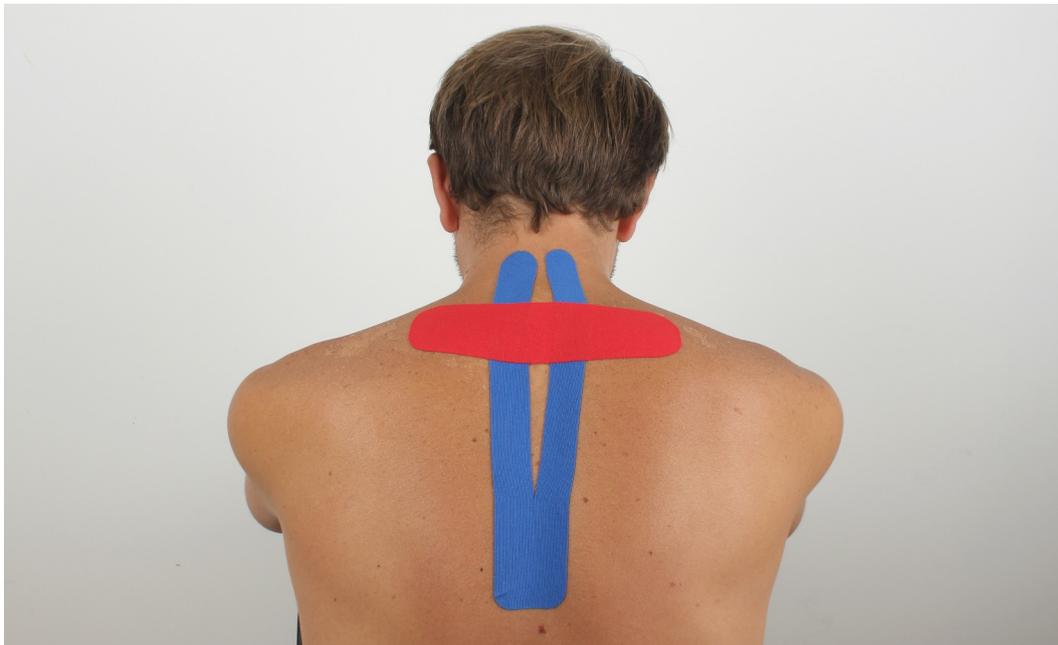
Notes concernant la fixation du ruban: préparation de la peau, les bonnes techniques, trucs et astuces quant au *taping*

- Au point où le ruban doit être placé, les cheveux doivent être enlevés
- La peau doit être nettoyée avec du savon et être sèche avant la préparation. N'utilisez pas de crème sur la peau ou bien de l'alcool
- Le ruban devrait être arrondi aux fins pour éviter le détachement
- Lors de la fixation du ruban sur la peau, vous ne devriez pas toucher la surface adhésive
- Pour activer la force adhésive, vous devez frotter le ruban bien sur la peau
- Pour assurer la force d'adhérence maximale, le ruban doit être placé environ 2 à 3 heures avant l'exercice
- S'il vous plaît soyez prudent après avoir fixé le ruban s'il vous faut changer les vêtements
- Après la douche, il est facilement possible de sécher le ruban. Pour cela, cependant, vous devez choisir le niveau le plus bas
- Pour retirer facilement le ruban, il est conseillé de le rendre humide, par exemple sous la douche
- Vu que chaque personne est unique, les incidents individuels doivent toujours être pris en considération. Si nécessaire, il est conseillé de demander des conseils professionnels chez un médecin.

Note importante:

Ce guide ne remplace pas le contact nécessaire avec les médecins ou des physiothérapeutes. S'il vous plaît, comprenez ces rubans comme un soutien efficace additionnel.

1. Douleurs au cou



Vous avez besoin d'une bande du ruban dans la forme de Y et une forme de I (légèrement plus courte). Après avoir retiré le film de protection, la tête est courbée vers l'avant et le ruban est appliqué par un partenaire comme montré dans la vidéo. La bande en forme de I est fixée au point où on peut sentir la douleur au cou. L'adhésif est activé en colmatant le ruban. Si la tête est ensuite élevée, on devrait voir des ondes dans le cas d'une application correcte.

2. Douleur générale dans la zone des épaules



Il vous faut une bande de ruban dans la forme de Y.

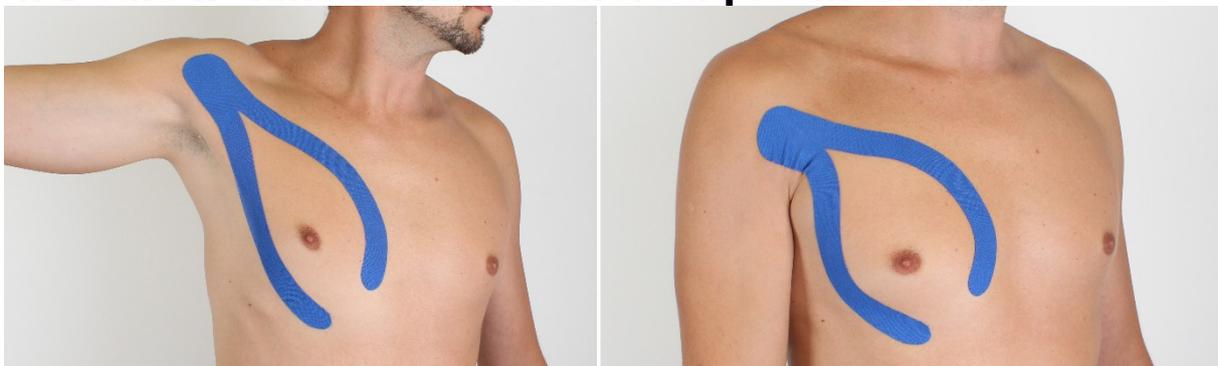
Tout d'abord, l'approche du muscle deltoïde est située. La base est fixée en dessous de ce muscle, l'incision du Y doit commencer au point d'attache musculaire. Un placement précis est très important pour une efficacité maximale. Maintenant, le bras est guidé vers l'arrière, la bande avant est fixée sans étirement à l'épaule. Si le bras est déplacé vers l'avant à nouveau, on devrait voir des ondes caractéristiques. Enfin, le bras est déplacé vers l'avant et une deuxième bande en forme de Y est collée (sans tension) au long de l'épaule. La bande est frottée pour l'activation de l'adhésif.

3. Douleur au dos



Vous avez besoin d'une bande de ruban en forme d'un I. S'il vous plaît, mesurez la longueur individuellement à partir de l'épaule jusqu'à l'aine. Lors de la fixation, vous vous penchez légèrement vers l'avant, retirez le bras au-dessus de la tête. Le ruban est appliqué au-dessous du bord du bassin et ensuite le long du grand dorsal.

4. Douleur dans le muscle thoracique antérieure



Une bande de ruban est nécessaire dans la forme de Y.

Le ruban est appliqué comme illustré, le bras étant guidé vers le haut dans une rotation latérale.

5. Douleur dans la région des vertèbres thoraciques



Vous avez besoin de trois bandes de ruban adhésif en forme de I.
Prenez une attitude avec un dos arrondi et collez la bande avec tension parallèle aux points individuels de douleur. Une seconde bande est fixée sur le côté opposé. Les fins de la bande sont fixées sans tension.
Ensuite, une troisième bande est fixée en forme d'un I dans le centre, cela avec tension maximale à un angle de 90 degrés par rapport à la bande déjà attachée.

6. Système pour la région lombaire



Vous avez besoin de 4 bandes de ruban en forme de I.
Penchez-vous et laissez fixer la bande avec tension maximale sur le point de déclenchement sur la colonne vertébrale par votre partenaire. Les autres bandes sont fixées diagonalement et horizontalement de la même manière pour obtenir le plus grand effet possible.

7. Dépôts d'eau dans le bras



Prenez deux bandes de ruban dans la forme d'un éventail à la main. Cette technique est très utile pour les dépôts d'eau. Collez la bande avec un peu de tension dans la région du bras supérieur. Les fins sont collées sans tension. La deuxième bande est attachée au-dessous du coude.

8. Syndrome du canal carpien



En cas de plaintes dans la zone du canal carpien, tels que des picotements, cette technique peut être très utile. Vous avez besoin d'une bande de ruban en forme de I pour lutter contre des picotements ou des mains endormies. La bande est fixée avec tension maximale sur le canal carpien.

9. Biceps



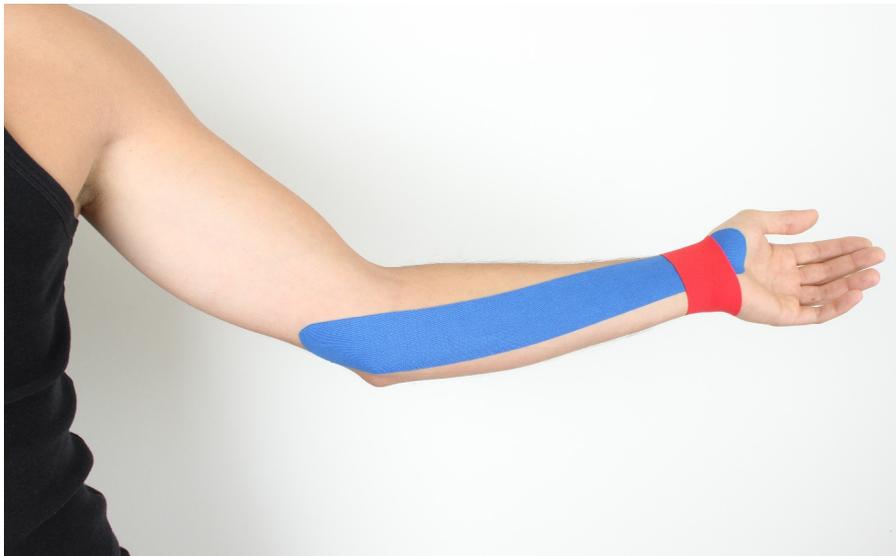
Il vous faut deux bandes de ruban adhésif en I-forme. Fixez les bandes de ruban comme montré.

10. épicondylite (douleur dans la zone du coude)



Vous avez besoin de deux bandes de ruban adhésif en forme d'un I.
Avec le bras préétiré, vous pliez le poignet vers le bas. Sans tension, vous fixez la bande sur le dos. Le reste de la bande est ensuite fixé à la hauteur du coude avec tension. La deuxième bande est collée avec tension en dessous de l'articulation du coude.

11. Bras de golfeur



Il faut une bande de ruban en forme d'un I (dans la longueur du poignet au coude) et une deuxième bande avec une longueur d'environ 15 cm. Fixez les deux bandes comme montré. La deuxième doit être fixée au poignet avec tension.

12. Joint carpo-métacarpien



Il vous faut: 1 bande de ruban en Y-forme (coupée à environ 10 cm), une bande en forme d'un I (environ 15 cm de longueur).
Nous vous recommandons de regarder la vidéo étape par étape pour cette technique difficile.

13. Triceps (douleur dans la vertèbre thoracique)



Il vous faut: 1 bande de ruban dans la forme d'un Y (pour les coudes, un trou est découpé environ 5 cm en arrière de la base).

Vous atteignez une tension nécessaire pour les triceps en plaçant la main sur l'épaule opposée. Le trou est placé exactement au-dessus des os du coude. Sans tension, la base est collée dans la direction du poignet. Après cela, la bande est menée sans tension au niveau du triceps jusqu'à l'omoplate. Si vous avez appliqué cette technique correctement, on voit des ondes si vous placez le bras vers l'arrière.

14. doigt (déchirure de capsule)



Matériau nécessaire: 3 bandes de ruban adhésif à moitié de largeur (environ 2,5 cm)

La première bande doit s'étendre du poignet jusqu'au bout du doigt. Avec la seconde, le joint est enroulé comme illustré. La troisième bande est utilisée pour la fixation.

15. Région gastro-intestinale (obstruction ou similaire)



Vous utilisez une bande de ruban en forme d'un I.

La longueur doit être comprise à partir de la crête iliaque jusqu'à la cage thoracique. Pendant que vous vous allongez sur le dos, la bande est fixée suivant le cours de l'intestin (sans tension de droite à gauche). La durabilité de la bande est augmentée en arrondissant les coins.

16. drainage lymphatique de la jambe (en cas de gonflement ou rétention d'eau)



Vous avez besoin de deux bandes de ruban en forme d'un éventail.

La longueur de la première bande doit s'étendre à partir de l'aîne jusqu'à la rotule. La deuxième du genou jusqu'au vers. Nous vous recommandons de jeter un oeil à la vidéo pour plus de détails de ce technique.

17. douleur au genou



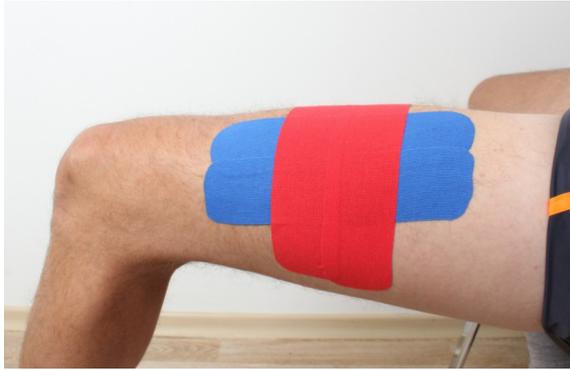
Prenez 4 bandes de ruban en I-forme dans la main. Pliez les genoux à environ 80 degrés. La première bande est fixée avec tension autour de la rotule (les fins doivent être collés sans tension). La deuxième bande est collée sur l'extérieur du genou. Le cours à côté de la rotule est important pour prévenir ou bien soulager des douleurs dans ce domaine efficacement. Les bandes restantes sont fixées de manière identiques, avec un léger chevauchement.

18. luxation de la rotule



Vous avez besoin d'une bande dans la forme d'un Y. Fixez la base de la bande sur le côté externe de l'articulation du genou. Après la dissolution du papier de base, vous le fixez avec tension maximale le long de la rotule. Sans tension, vous laissez finir la bande sur le côté médian de la fuite du genou. Les autres bandes sont placées de manière identique au-dessus de la rotule.

19. élongation de la cuisse



Il vous faut 4 bandes en forme d'un I ayant une longueur de 15 cm. Collez la première bande avec tension au point de la douleur. La deuxième bande est fixée de la même manière, mais un peu déplacée. Les bandes 3 et 4 se placent également avec tension orthogonalement. En lissant les bandes, la durabilité est assurée par l'activation de la force adhésive.

20. articulation de la cheville



Pour un bandage sur la cheville vous avez besoin 4 bandes en forme d'un I (3 bandes sont plus courtes).

Pliez le pied en question et laissez fixer la bande comme représenté dans les images par un partenaire. Commencez par le côté intérieur de la cheville. Avec tension maximale, vous collez la bande sous le pied, à l'extérieur elle va finir sans tension. La deuxième bande est placée avec tension maximale sur la zone douloureuse. Avec les autres bandes, vous procédez de la même manière.

Vente par:



Hoopomania GmbH
Käthe-Paulus-Strasse 1
85092 Kösching
Allemagne

Directeur général: Dmitri Scharkov
E-Mail: support@hula-hoop-shop.eu
Site web: www.hula-hoop-shop.eu