

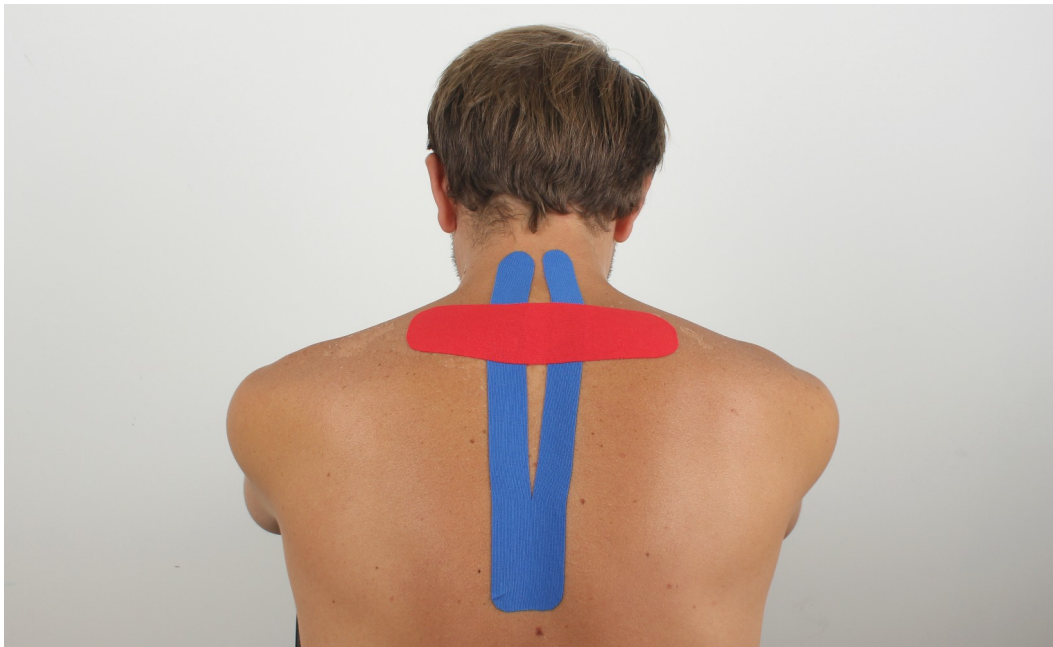
Informaciones en cuanto a la fijación de la cinta: preparación de la piel, técnicas adecuadas, consejos y trucos

- En el punto donde la cinta se va a colocar, todos los pelos deben ser eliminados
- La piel se debe limpiar bien en preparación con jabón. No se debería usar crema etc. La limpieza adicional con alcohol puede aumentar el efecto adhesivo
- En las esquinas, la cinta debe ser redondeado para evitar el desprendimiento
- Al fijar la cinta en la piel, no se debe tocar la superficie adhesiva
- Para activar el adhesivo, se debe frotar la cinta bien sobre la piel
- Para obtener la máxima fuerza adhesiva, la cinta debe ser posicionada alrededor de 2 a 3 horas antes de los ejercicios
- Después de haber fijado la cinta, uno debería tener cuidado al ponerse ropa
- Después de ducharse, es fácilmente posible de secar la cinta. Sin embargo, se debe elegir el nivel más bajo
- Para quitar la cinta con facilidad, es recomendable que sea húmeda
- Debido a que cada persona es única, siempre se deben considerar los incidentes individuales. Si es necesario, es aconsejable buscar ayuda profesional.

Nota importante:

Esta guía no pretende sustituir a los médicos ni a los fisioterapeutas. Por favor, comprende estas cintas como un apoyo eficaz y consulta a un médico si es necesario.

1. Dolor en el cuello



Se necesita: 1 tira de cinta en la forma de Y y una en forma de I (ligeramente más corta). Después de retirar la película protectora, la cabeza se dobla hacia delante y la cinta se aplica como mostrado en el vídeo por un socio. Después de la fijación, la banda más corta se fija al punto donde se puede sentir el dolor de cuello. El adhesivo se activa por extender.

Si se eleva entonces la cabeza, se ven ondas si la técnica se ha utilizado correctamente.

2. Dolor general en el área del hombro



Se necesita una tira de cinta en forma de Y.

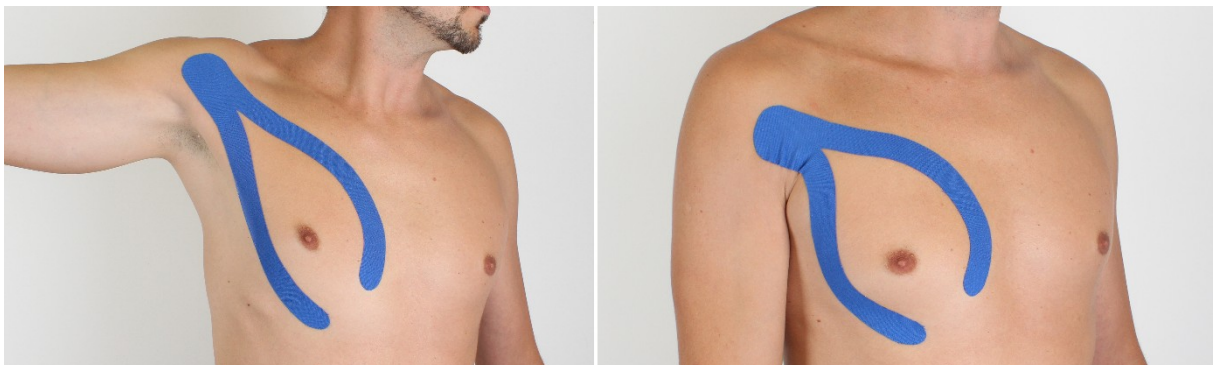
En primer lugar, el enfoque del músculo deltoides se encuentra. La base se fija por debajo de este músculo, la incisión de la Y debe comenzar en el punto de fijación del músculo. La fijación precisa es muy importante para la eficacia máxima. Ahora el brazo se mueve hacia la parte trasera, la tira frontal se fija sin tensión en el hombro. Si el brazo se mueve hacia delante de nuevo, se ven ondas características. Por último, el brazo se mueve hacia atrás a la parte delantera, y una segunda cinta en forma de Y se fija a lo largo del hombro (sin tensión).

3. Dolor en la espalda



Se requiere una tira de cinta en forma de I. La longitud se mide individualmente desde el hombro a la ingle. Al fijar, debes moverte un poco hacia adelante, retira el brazo por encima de la cabeza. La cinta se fija por debajo de la orilla y luego a lo largo del dorsal ancho.

4. Dolor en el músculo anterior del tórax



Se requiere una tira de cinta en la forma de Y.

La cinta se fija como se ilustra, el brazo siendo guiado hacia arriba en una rotación lateral.

5. Dolor en el área de las vértebras torácicas



Se necesitan tres tiras de cinta en forma de I.

Toma una actitud con una espalda redondeada y fija la cinta con tensión paralelamente a los puntos de dolor individuales. Una segunda cinta se fija justamente en el lado opuesto. Los fines de la cinta se fijan sin tensión

Entonces, una tercera cinta en forma de I se fija en el medio, bajo máxima tensión en un ángulo de 90 grados respecto a la cinta ya fijada.

6. técnica para el lumbar



Se necesitan 4 tiras de cinta en forma de I.

Te inclinas hacia adelante y deja fijar la cinta bajo máxima tensión en el punto de dolor en la columna vertebral por un socio. Las otras cintas se fijan diagonalmente y horizontalmente de la misma manera para conseguir el mayor efecto posible.

7. Depósitos de agua en el brazo



Toma dos tiras de cinta en forma de un abanico. Esta técnica es muy útil para luchar contra depósitos de agua. Fija la cinta con un poco de tensión en la zona de la parte superior del brazo. Los fines se adhieren sin tensión. La segunda cinta se fija debajo del codo.

8. Síndrome del túnel carpiano



En caso de dolor en la zona del túnel carpiano, tales como hormigueo, esta técnica puede ser un buen remedio.

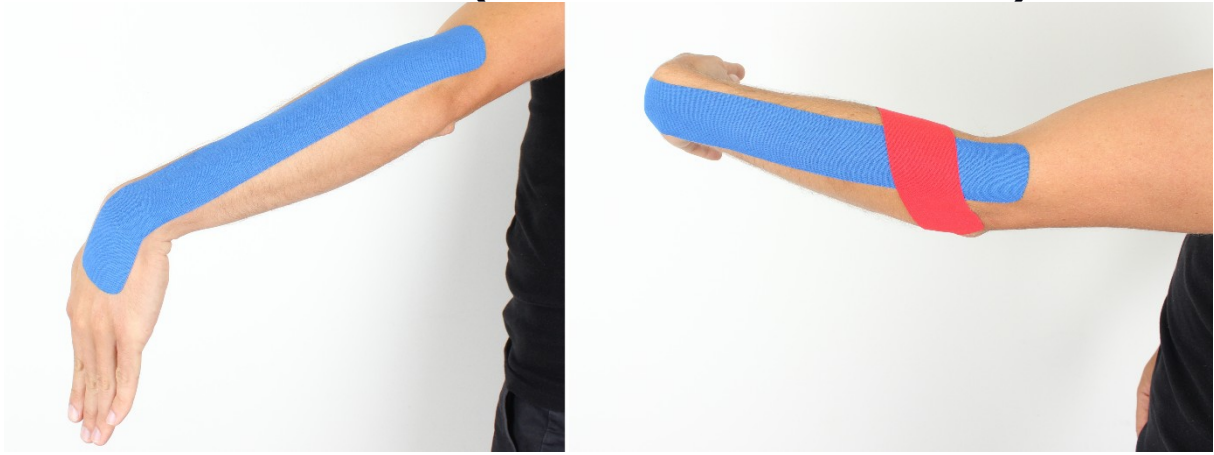
Se necesita una tira de cinta en forma de I. La cinta se fija con tensión máxima por encima del túnel carpiano.

9. bíceps



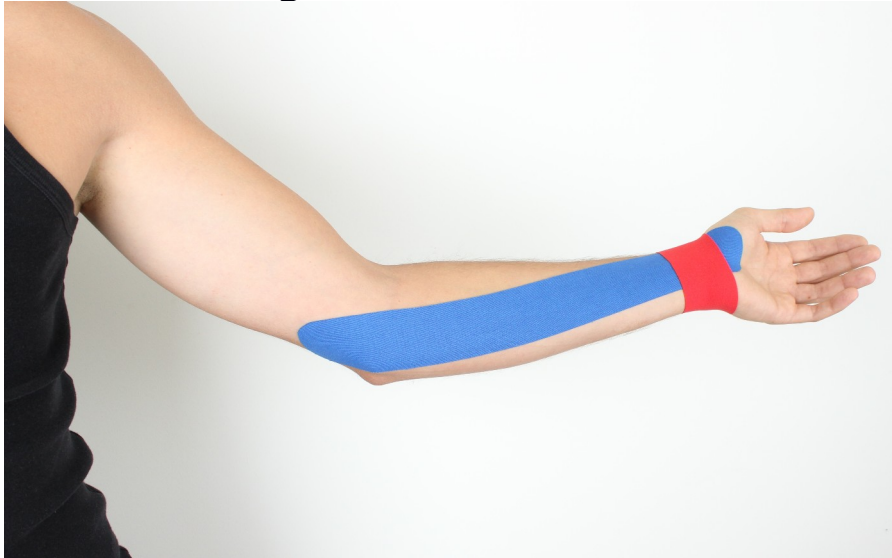
Se usan dos tiras de cinta en forma de I. Fija las tiras de cinta como se muestra.

10. El codo de tenista (dolor en la zona del codo)



Se necesitan dos tiras de cinta en forma de I. Con el brazo bajo tensión, la muñeca se encorva hacia abajo. La cinta adhesiva se fija sin tensión en la parte posterior. El resto de la cinta se adhiere a continuación a la altura del codo con tensión. La segunda cinta se fija con tensión por debajo de la articulación del codo.

11. brazo de golfista



Se necesita es un tira de cinta en forma de I (con una longitud desde la muñeca hasta el codo) y una segunda tira con una longitud de unos 15 cm. Fija ambas cintas como se muestra. La segunda debe fijarse alrededor de la muñeca con tensión.

12. Articulación carpometacarpiana



Se necesita una banda de cinta en forma de Y (cortado a alrededor de 10 cm), una cinta en forma I (15 cm)

Recomendamos que aprendas esta técnica bastante complicada paso a paso con el vídeo.

13. Tríceps (dolor en la vértebra torácica)



Se necesita una tira de cinta en forma de Y (para los codos, se corta una abertura de aproximadamente 5 cm por detrás de la base).

Alcanzas una tensión necesaria para el tríceps mediante la colocación de la mano sobre el hombro opuesto. La abertura se coloca exactamente sobre los huesos del codo. Sin tensión, la base se fija en la dirección de la muñeca. Después, la cinta se mueve sin tensión más allá del tríceps hasta los omoplatos. Con una técnica correcta, se ven ondas cuando el brazo se mueve hacia atrás.

14. dedo (desgarro de la cápsula)



Material necesario: 3 tiras de cinta a media anchura (aproximadamente 2,5 cm)

La primera tira debe extenderse desde la muñeca hasta la yema del dedo. La articulación se envuelve como se ilustra con la segunda tira. La tercera tira se utiliza para la fijación.

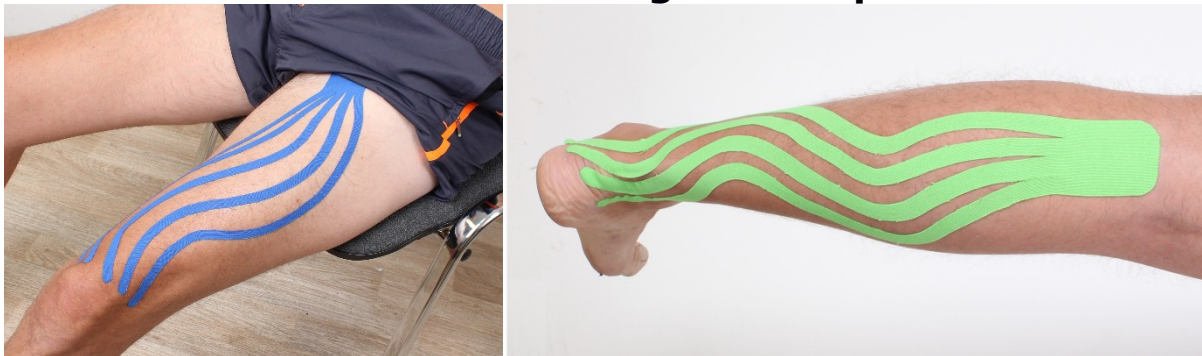
15. Región gastrointestinal (obstrucción o algo similar)



Una tira de cinta en forma de I es necesario.

La longitud debe variar de la cresta ilíaca hasta la caja torácica. Al acostarse sobre la espalda, la cinta se fija siguiendo el curso del intestino (sin tensión de la derecha a la izquierda). La durabilidad de la cinta se incrementa mediante el redondeo de las esquinas.

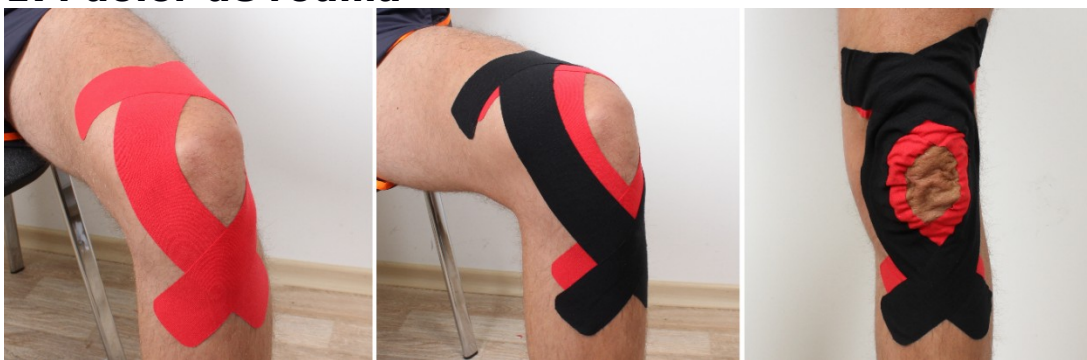
16. hinchazón o retención de agua en la pierna



Se requieren 2 tiras de cinta en forma de un abanico.

La longitud de la primera tira debe extenderse desde la ingle hasta la rodilla. La segunda desde la rodilla hasta los versos. Recomendamos echar un vistazo al vídeo para los detalles de esta técnica.

17. dolor de rodilla



Toma 4 tiras de cinta en forma de I.

Dobla las rodillas en unos 80 grados. La primera cinta se fija con tensión alrededor de la rótula (los fines deben estar fijados sin tensión). La segunda cinta se fija en la parte exterior de la rodilla. El curso además de la tapa de la rodilla es importante para prevenir o bien aliviar el dolor en esta área con eficacia. Las tiras restantes se fijan de la misma manera.

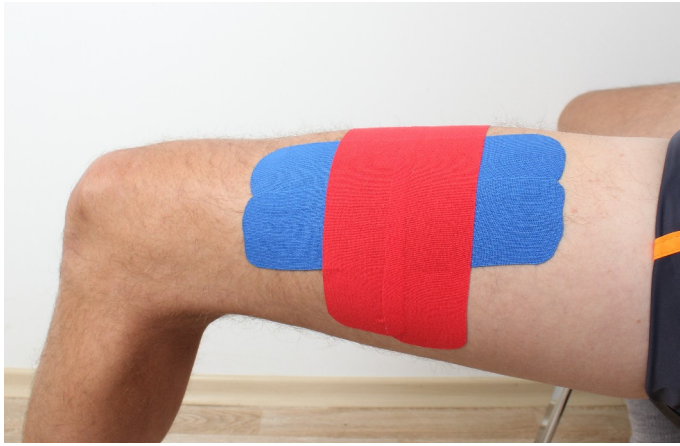
18. síndrome de rótula



Se necesita 1 tira de cinta en la forma de Y, 1 en forma de I.

Para esta técnica bastante complicada, deberías echar un vistazo al vídeo. El resumen de las seis imágenes muestra todos los pasos esenciales de esta técnica.

19. lesión en el muslo



Se utilizan 4 tiras en forma de I con una longitud de 15 cm.
Pega la primera cinta con tensión en el punto de dolor. La segunda cinta se fija ligeramente desplazada. Las tiras 3 y 4 se fijan ortogonalmente a la ya fijada y con tensión.

20. corvejón



Para un vendaje en el corvejón se necesitan 4 tiras en forma de I (3 tiras son más cortas). Afloja el papel protector de la tira más larga. Dobla el pie en cuestión y deja fijar la cinta como se muestra en las fotos por un socio. Comienza en el lado interno del corvejón. Con máxima tensión, la cinta se fija debajo del pie, en la parte exterior se termina sin tensión. La segunda cinta se pega con máxima tensión por encima de la zona dolorida. Con las otras cintas se procede idénticamente. El procedimiento es correcto si olas son visibles en el caso del movimiento del pie.

Vendida por:



Hoopomania GmbH
Käthe-Paulus-Strasse 1
85092 Kösching
Alemania

Director General: Dmitri Scharkov
E-Mail: support@hula-hoop-shop.eu
Sitio web: www.hula-hoop-shop.eu