

Ezt a szöveget a Mikrohungária Sport Kft., a Mueller
magyarországi hivatalos forgalmazója fordította

10

KINEZIOLÓGIAI
RAGASZTÁSI
TECHNIKA -
AMELYET
MEGCSINÁLHATSZ
MAGADNAK

Top atléták szerte a világon kineziológiai tape-
ket használnak, hogy a lehető legtöbbet hozzassák ki a
testükből. És ezt Te is megteheted!

Mueller® Kineziológiai Tape csökkenti a fájdalmat,
miközben megtámasztja az izmokat, az ízületeket és a
szalagokat.

A Tape maximálisan idomul az adott testrészhez, ezáltal
szinte észrevétlen a testen.

Nézzük meg a 10 kinezió ragasztási technikát, amelyet
magadnak is meg tudsz csinálni!

TARTALOMJEGYZÉK

x PROFI TANÁCSOK

x FUTÓTÉRD EGYSZERŰ RAGASZTÁSA

x ACHILLES-ÍN EGYSZERŰ RAGASZTÁSA

x BOKA STABILIZÁLÓ RAGASZTÁS

x SÍPCSONTI IZOM RÖGZÍTÉSE

x VÁDLI EGYSZERŰ RAGASZTÁSA

x COMBIZOM EGYSZERŰ RAGASZTÁSA

x TALP KERESZTBOLTÍV RAGASZTÁSA

x LÁBFEJ RAGASZTÁSA

x CSÍPŐ HAJLÍTÓIZOM RAGASZTÁSA

x BELSŐ COMBIZOM RAGASZTÁSA

**Legjobb ragasztás érdekében:**

- A ragasztani kívánt bőrfelületet tisztítsd meg, majd töröld szárazra
- Használat előtt a kineziológiai tape-k sarkait kerekítsd le
- Felhelyezést követően erősen dörzsöld végig a kineziológiai tape-t a bőrön

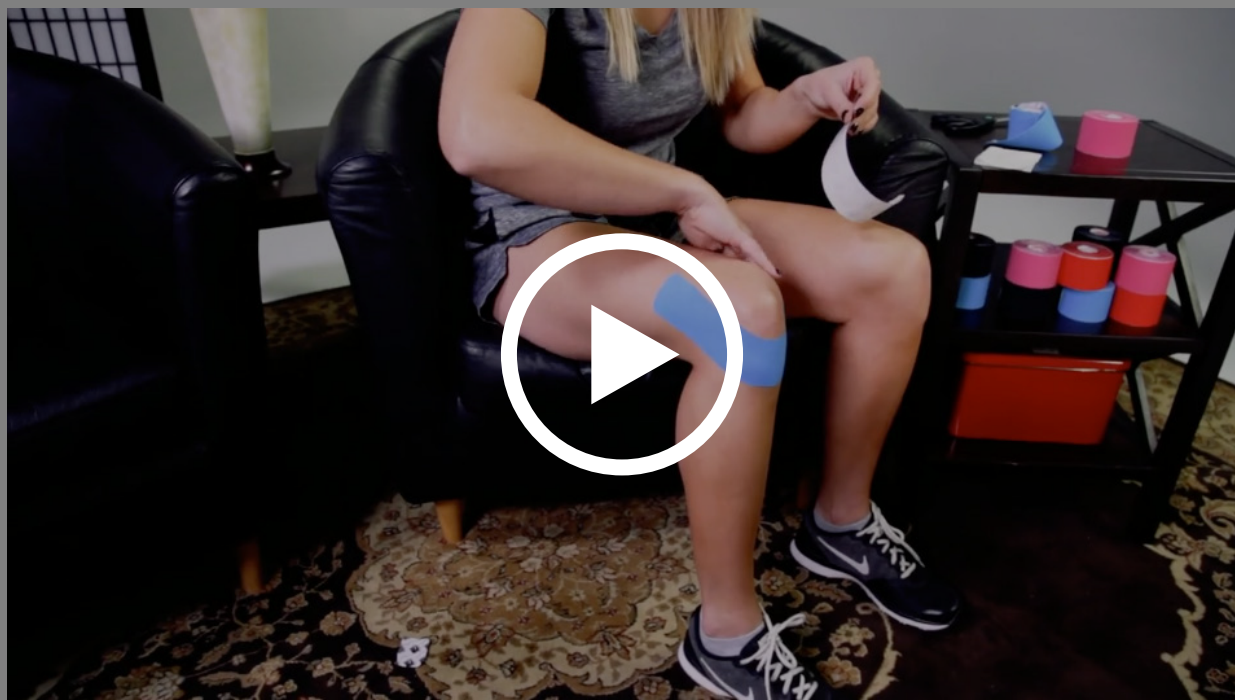
Legjobb támasztás érdekében a tape-t felhelyezheti:

- Feszítés nélkül
- Kisebb feszítéssel
- Közepes feszítéssel
- Teljes feszítéssel

Könnyebb felhelyezés érdekében:

- A kineziológiai tape hátulján lévő papírt tépd meg egy kicsit
- Húzz le belőle egy kicsit, és kezdd el a ragasztást

FUTÓTÉRD EGYSZERŰ RAGASZTÁSA



Használj 1 db előrevágott I-Strips Kineziológiai Tape-t vagy vágd le magadnak a kellő méretet a Kineziológiai Tape tekercsből.

1. Hajlítsd be a térdedet 90°-ba
2. Tépj le körülbelül 5 cm-t a tape hátulján lévő papír elejéből, amely a rögzítési ponthoz kell
3. Rögzítsd a tape-t a térdednek a külső oldalára - feszítés nélkül!
4. Fokozatosan húzd le a tape hátulján lévő papírt és közepes feszítés mellett kezd el felragasztani
5. Helyezd a tape-t a térdkalács alá illetve köré
6. Rögzítsd a kineziológiai tape másik végét feszítés nélkül
7. Felhelyezést követően erősen dörzsöld végig a kineziológiai tape-t a bőrön

ACHILLES-ÍN EGYSZERŰ RAGASZTÁSASA



Használj 2 db előre vágott I-Strips Kineziológiai Tape-t vagy vágd le magadnak a kellő méretet a Kineziológiai Tape tekercsből.

Első csík

1. Tépj le körülbelül 5 cm-t a tape hátulján lévő papír elejéből, amely a rögzítési ponthoz kell
2. Felfelé feszítsd meg a lábfejedet
3. Rögzítsd a tape-t a talpad közepére - feszítés nélkül
4. Fokozatosan húzd le a tape hátulján lévő papírt és közepes feszítés mellett kezd el felragasztani egészen a vádlidig
5. A vádlidnál lévő tape végét feszítés nélkül rögzítsd
6. Felhelyezést követően erősen dörzsöld végig a kineziológiai tape-t a bőrön

Második csík

1. Hajtsd félbe a csíkot és vágd ketté (kerekítsd le a végeit)
2. Az egyik fél kineziológiai tape-nél a tape hátulján lévő papírt középen tépd el
3. Közepétől a szélei felé haladva kezd el lehúzni a papírt a hátuljáról, így kialakítva két rögzítési pontot
4. Közepes feszítés mellett, ragaszd fel a tape-t a fájdalom pontjára
5. A két rögzítési pontot (kineziológiai tape elejét és végét) feszítés nélkül rögzítsd
6. Ugyanezt hajtsd végre a másik fél kineziológiai csíkkal!
7. Felhelyezést követően erősen dörzsöld végig a kineziológiai tape-t a bőrön

BOKA STABILIZÁLÓ RAGASZTÁS



Használj 3 db előrevágott I-Strips Kineziológiai Tape-t vagy vágd le magadnak a kellő méretet a Kineziológiai Tape tekercsből.

Első csík

1. Tépj le körülbelül 5 cm-t a tape hátulján lévő papír elejéből, amely a rögzítési ponthoz kell
2. Helyezd a tape-t a bokacsontod fölé körülbelül 2 cm-re - feszítés nélkül
3. Fokozatosan húzd le a tape hátulján lévő papírt és közepes feszítés mellett kezd el felragasztani.
4. A kiindulási pont a külső bokád! Ezt követően a tape-t a sarkadon keresztül húzd át a belső bokádig!
5. A belső bokádnál lévő tape véget feszítés nélkül rögzítsd!
6. Felhelyezést követően erősen dörzsöld végig a kineziológiai tape-t a bőrön

Második csík

1. Tépj le körülbelül 2 cm-t a tape hátulján lévő papír végéből, amely a rögzítési ponthoz kell
2. Rögzítsd a tape-t a belső lábfejre - feszítés nélkül
3. Fokozatosan húzd le a tape hátulján lévő papírt és közepes feszítés mellett kezd el felragasztani.
4. A kiindulási pont a belső lábfejed! Ezt követően a tape-t a sarkad mögött húzd át és hozd vissza a tape-t a belső lábfejhez!
5. Tape véget feszítés nélkül rögzítsd!
6. Felhelyezést követően erősen dörzsöld végig a kineziológiai tape-t a bőrön

Harmadik csík

1. Tépj le körülbelül 2 cm-t a tape hátulján lévő papír végéből, amely a rögzítési ponthoz kell
2. Rögzítsd a tape-t a külső lábfejre - feszítés nélkül
3. Fokozatosan húzd le a tape hátulján lévő papírt és közepes feszítés mellett kezd el felragasztani.
4. A kiindulási pont a külső lábfejed! Ezt követően a tape-t a sarkad mögött húzd át és hozd vissza a tape-t a külső lábfejhez!
5. Tape véget feszítés nélkül rögzítsd!
6. Felhelyezést követően erősen dörzsöld végig a kineziológiai tape-t a bőrön

SÍPCSONTI IZOM RÖGZÍTÉSE



Használj 2 db előre vágott I-Strips Kineziológiai Tape-t vagy vágd le magadnak a kellő méretet a Kineziológiai Tape tekercsből.

Első csík

1. Tépj le körülbelül 2 cm-t a tape hátulján lévő papír végéből, amely a rögzítési ponthoz kell
2. A lábfejedet tartsd leszorítva
3. Rögzítsd a tape-t a sípcsont kiindulási pontjától (bokacsonttal egy vonalban) - feszítés nélkül
4. Fokozatosan húzd le a tape hátulján lévő papírt és közepes feszítés mellett kezd el felragasztani
5. Ragaszd fel a tape-t a sípcsontod mentén oda, ahol a fájdalmat érzded
6. Tape véget feszítés nélkül rögzítsd!
7. Felhelyezést követően erősen dörzsöld végig a kineziológiai tape-t a bőrön

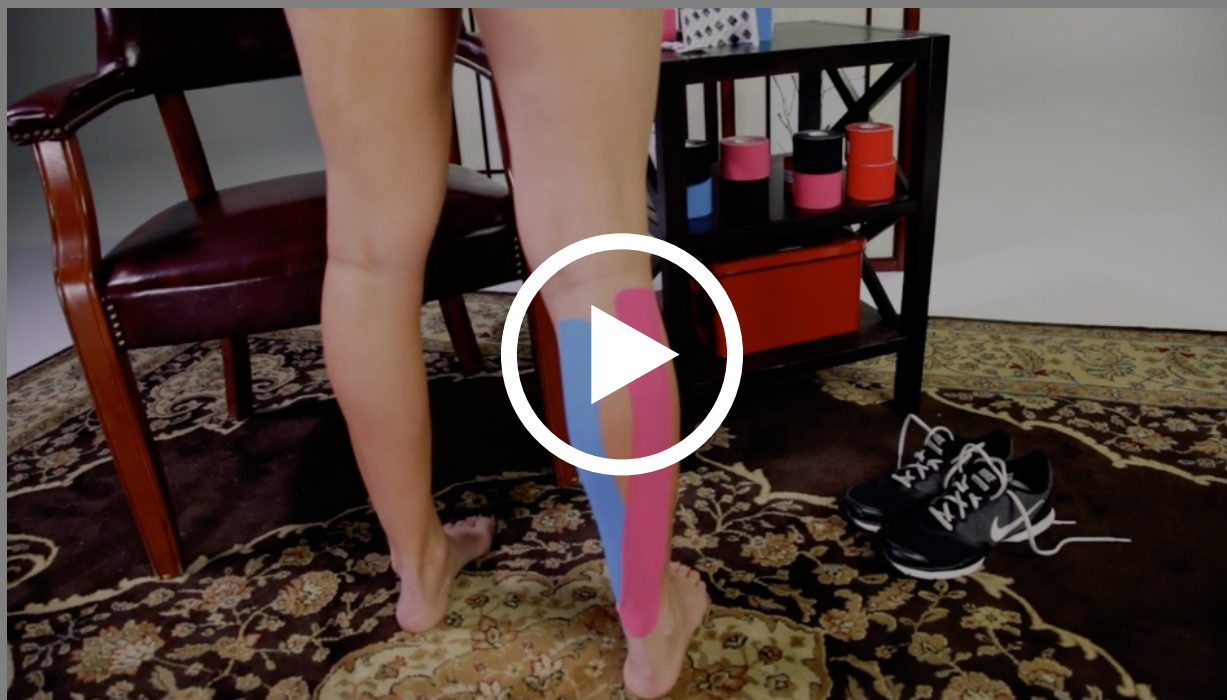
Második csík

1. Hajtsd félbe a csíkot és vágd ketté (kerekítsd le a végeit)
2. Az egyik fél kineziológiai tape-nél a tape hátulján lévő papírt középen tépd el
3. Közepétől a szélei felé haladva kezd el lehúzni a papírt a hátuljáról, így kialakítva két rögzítési pontot
4. Közepes feszítés mellett, ragaszd fel a tape-t a fájdalom pont fölé
5. Tape véget feszítés nélkül rögzítsd!
6. Felhelyezést követően erősen dörzsöld végig a kineziológiai tape-t a bőrön

Harmadik csík

1. A másik fél kineziológiai tape-nél a tape hátulján lévő papírt középen tépd el
2. Közepétől a szélei felé haladva kezd el lehúzni a papírt a hátuljáról, így kialakítva két rögzítési pontot
3. Közepes feszítés mellett, ragaszd fel a tape-t a fájdalom pont alá
4. Tape véget feszítés nélkül rögzítsd!
5. Felhelyezést követően erősen dörzsöld végig a kineziológiai tape-t a bőrön

VÁDLI EGYSZERŰ RAGASZTÁSA



Használj 2 db előrevágott I-Strips Kineziológiai Tape-t vagy vágd le magadnak a kellő méretet a Kineziológiai Tape tekercsből.

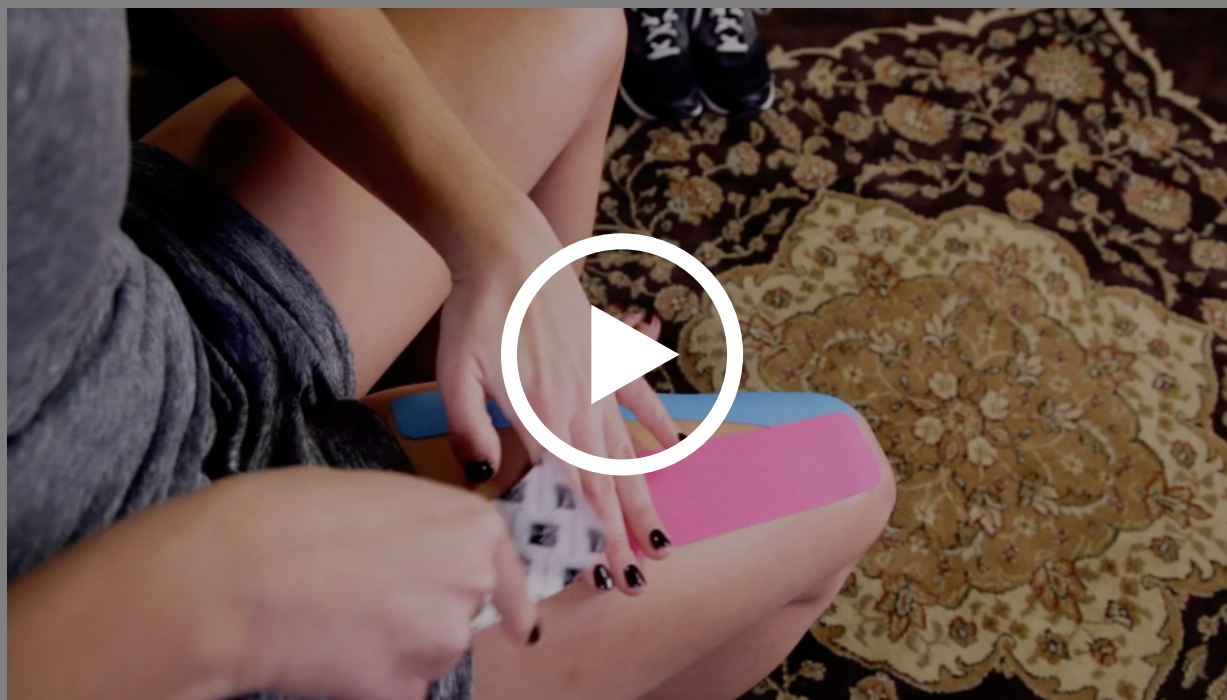
Első csík

1. Tépj le körülbelül 2 cm-t a tape hátulján lévő papír végéből, amely a rögzítési ponthoz kell
2. Rögzítsd a tape-t körülbelül 5-8 cm-rel a sarkadtól - feszítés nélkül
3. Fokozatosan húzd le a tape hátulján lévő papírt és közepes feszítés mellett kezd el felragasztani
4. Ragaszd fel a tape-t a belső vádlid mentén
5. Tape véget feszítés nélkül rögzítsd!
6. Felhelyezést követően erősen dörzsöld végig a kineziológiai tape-t a bőrön

Második csík

1. Tépj le körülbelül 2 cm-t a tape hátulján lévő papír végéből, amely a rögzítési ponthoz kell
2. Rögzítsd a tape-t úgy, hogy kissé fedje el az előző kineziológiai tape csíkot- feszítés nélkül
3. Fokozatosan húzd le a tape hátulján lévő papírt és közepes feszítés mellett kezd el felragasztani
4. Ragaszd fel a tape-t a külső vádlid mentén
5. Tape véget feszítés nélkül rögzítsd!
6. Felhelyezést követően erősen dörzsöld végig a kineziológiai tape-t a bőrön

COMBIZOM EGYSZERŰ RAGASZTÁSA



Használj 2 db előre vágott I-Strips Kineziológiai Tape-t vagy vágd le magadnak a kellő méretet a Kineziológiai Tape tekercsből.

Első csík

1. Tépj le körülbelül 2 cm-t a tape hátulján lévő papír végéből, amely a rögzítési ponthoz kell
2. Rögzítsd a tape-t 5 cm-rel a térdet fölött - feszítés nélkül
3. Fokozatosan húzd le a tape hátulján lévő papírt és közepes feszítés mellett kezd el felragasztani
4. Ragaszd fel a tape-t a combod mentén, kissé belülré
5. Tape véget feszítés nélkül rögzítsd!
6. Felhelyezést követően erősen dörzsöld végig a kineziológiai tape-t a bőrön

Második csík

1. Tépj le körülbelül 2 cm-t a tape hátulján lévő papír végéből, amely a rögzítési ponthoz kell
2. Rögzítsd a tape-t úgy, hogy kissé fedje el az előző kineziológiai tape csíkot - feszítés nélkül
3. Fokozatosan húzd le a tape hátulján lévő papírt és közepes feszítés mellett kezd el felragasztani
4. Ragaszd fel a tape-t a combod mentén, kissé kifelé
5. Tape véget feszítés nélkül rögzítsd!
6. Felhelyezést követően erősen dörzsöld végig a kineziológiai tape-t a bőrön



Használj 2 db előrevágott I-Strips Kineziológiai Tape-t vagy vágd le magadnak a kellő méretet a Kineziológiai Tape tekercsből.

Első csík

1. A kineziológiai tape hátulján lévő papírt középen tépd el
2. Közepétől a szélei felé haladva kezd el lehúzni a papírt a hátuljáról, így kialakítva két rögzítési pontot
3. Teljes feszesség mellett, ragaszd fel a tape-t a fájdalom pont közepére
4. Tekerd körbe a lábadat, a tape véget feszítés nélkül rögzítsd!
5. Felhelyezést követően erősen dörzsöld végig a kineziológiai tape-t a bőrön

Második csík:

1. Tépj le körülbelül 2 cm-t a tape hátulján lévő papír végéből, amely a rögzítési ponthoz kell
2. Rögzítsd a tape-t a talp keresztbolyg kiindulási pontjától - feszítés nélkül
3. Fokozatosan húzd le a tape hátulján lévő papírt és közepes feszítés mellett kezd el felragasztani
4. Ragaszd a tape-t a talpad mentén végig egészen fel a sarkadig
5. Tape véget feszítés nélkül rögzítsd!
6. Felhelyezést követően erősen dörzsöld végig a kineziológiai tape-t a bőrön



Használj 2 db előre vágott I-Strips Kineziológiai Tape-t vagy vágd le magadnak a kellő méretet a Kineziológiai Tape tekercsből.

Első fél csík

1. A kineziológiai tape hátulján lévő papírt középen tépd el
2. Közepétől a szélei felé haladva kezd el lehúzni a papírt a hátuljáról, így kialakítva két rögzítési pontot
3. Teljes feszesség mellett, ragaszd fel a tape-t a fájdalom pont fölé
4. Tekerd körbe a lábadat, a tape véget feszítés nélkül rögzítsd!
5. Felhelyezést követően erősen dörzsöld végig a kineziológiai tape-t a bőrön

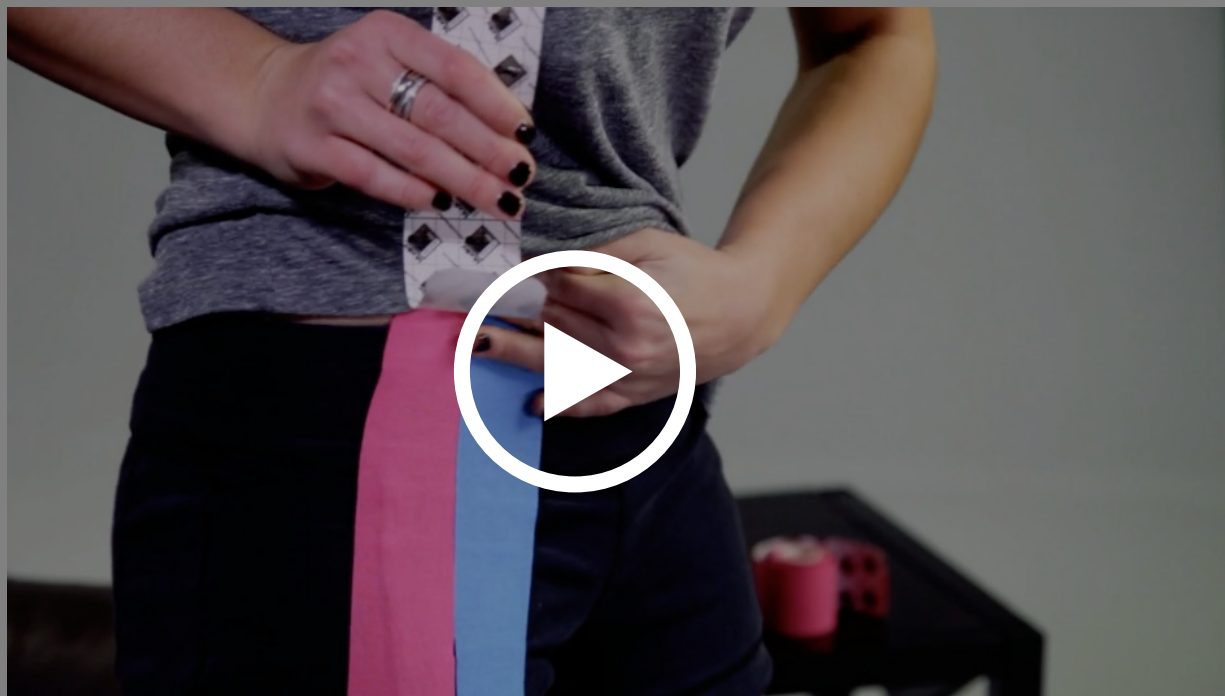
Második fél csík

1. A kineziológiai tape hátulján lévő papírt középen tépd el
2. Közepétől a szélei felé haladva kezd el lehúzni a papírt a hátuljáról, így kialakítva két rögzítési pontot
3. Teljes feszesség mellett, ragaszd fel a tape-t az előző tape fölé
4. A tape véget feszítés nélkül rögzítsd!
5. Felhelyezést követően erősen dörzsöld végig a kineziológiai tape-t a bőrön

Teljes csík

1. Tépj le körülbelül 2 cm-t a tape hátulján lévő papír végéből, amely a rögzítési ponthoz kell
2. Rögzítsd a tape-t a lábfejed tetejére, a lábujjaid mögött - feszítés nélkül
3. Fokozatosan húzd le a tape hátulján lévő papírt és közepes feszítés mellett kezd el felragasztani
4. Ragaszd fel a tape-t a lábfejedre és a sípcsontodra
5. Tape véget feszítés nélkül rögzítsd!
6. Felhelyezést követően erősen dörzsöld végig a kineziológiai tape-t a bőrön

CSÍPŐ HAJLÍTÓIZOM RAGASZTÁSA



Használj 2 db előrevágott I-Strips Kineziológiai Tape-t vagy vágd le magadnak a kellő méretet a Kineziológiai Tape tekercsből. Közvetlenül a bőrre ragaszd, a ruha csak szemléltetést szolgál!

Első csík

1. Tépj le körülbelül 2 cm-t a tape hátulján lévő papír végéből, amely a rögzítési ponthoz kell
2. Rögzítsd a tape-t körülbelül 5-8 cm-rel a fájó terület alá - feszítés nélkül
3. Fokozatosan húzd le a tape hátulján lévő papírt és gyenge feszítés mellett kezd el felragasztani
4. Rögzítsd a tape-t átlósan a fájó terület fölé
5. Tape véget feszítés nélkül rögzítsd!
6. Felhelyezést követően erősen dörzsöld végig a kineziológiai tape-t a bőrön

Második csík

1. Tépj le körülbelül 2 cm-t a tape hátulján lévő papír végéből, amely a rögzítési ponthoz kell
2. Rögzítsd a tape-t úgy, hogy kissé fedje el az előző kineziológiai tape csíkot- feszítés nélkül
3. Fokozatosan húzd le a tape hátulján lévő papírt és közepes feszítés mellett kezd el felragasztani
4. Rögzítsd a tape-t a másik tape belsejére.
5. Tape véget feszítés nélkül rögzítsd!
6. Felhelyezést követően erősen dörzsöld végig a kineziológiai tape-t a bőrön

BELSŐ COMBIZOM RAGASZTÁSA



Használj 2 db előrevágott I-Strips Kineziológiai Tape-t vagy vágd le magadnak a kellő méretet a Kineziológiai Tape tekercsből.

Első csík

1. Tépj le körülbelül 2 cm-t a tape hátulján lévő papír végéből, amely a rögzítési ponthoz kell
2. Rögzítsd a tape-t a belső combra - feszítés nélkül
3. Fokozatosan húzd le a tape hátulján lévő papírt és gyenge feszítés mellett kezd el felragasztani
4. Rögzítsd a tape-t átlósan a fájó terület fölé
5. Tape véget feszítés nélkül rögzítsd!
6. Felhelyezést követően erősen dörzsöld végig a kineziológiai tape-t a bőrön

Második csík

1. Tépj le körülbelül 2 cm-t a tape hátulján lévő papír végéből, amely a rögzítési ponthoz kell
2. Rögzítsd a tape-t úgy, hogy kissé fedje el az előző kineziológiai tape csíkot- feszítés nélkül
3. Fokozatosan húzd le a tape hátulján lévő papírt és közepes feszítés mellett kezd el felragasztani
4. Rögzítsd a tape-t a másik tape belsejére.
5. Tape véget feszítés nélkül rögzítsd!
6. Felhelyezést követően erősen dörzsöld végig a kineziológiai tape-t a bőrön