

TAPING



NA SZLAKU

Praktyczny poradnik stosowania
kinesiotaping'u podczas wędrówek



ŁUKASZ KALEŃCZUK

WYDANIE II (ROZSZERZONE)

TAPING NA SZLAKU

PRAKTYCZNY PORADNIK STOSOWANIA
KINESIOTAPING'U PODCZAS WĘDRÓWEK

Kinesiotaping



Przyklejanie i odklejanie taśm

Podstawowy zestaw potrzebny do naklejenia taśmy składa się z:

- rolki taśmy kinezyjologicznej;
- nożyczek;
- płynu do dezynfekcji skóry;
- chusteczek jednorazowych.

To wszystko! Czasem przydaje się także golarka lub trymer, jeśli masz nadmierne owłosienie.



Standardowa rolka taśmy ma szerokość 5 centymetrów i długość 5 metrów. Do wycinania polecam używać tzw. nożyczek ratowniczych, które znajdziesz np. w apteczce samochodowej.



Krok 1: przygotowanie skóry

Użyj płynu do dezynfekcji, aby odtłuścić skórę i wytrzyj do sucha chusteczkami. Nieznaczne owłosienie nie stanowi problemu, nadmierne polecam usuwać trymerem i ścinać na 2 mm.

Używanie maszynki z ostrzem może podrażnić skórę. W połączeniu z oklejaniem może doprowadzić do swędzenia po taśmą.

Krok 2: wycięcie pasków

Wytnij z rolki pasek (paski) zgodnie z instrukcją. Zaokrąglaj rogi. Zapobiega to przedwczesnemu odklejaniu się taśmy i zwijaniu się końcówek.

Zaokrąglanie odgrywa bardzo ważną rolę, gdyż zabezpiecza taśmę przed jej samoczynnym odklejaniem, jak ma to miejsce przy ostro zakończonych rogach,





Krok 3: przyklejenie

Przyklej taśmę zgodnie z podaną instrukcją. Staraj się, aby podczas wykonywania oklejania, nie dotknąć palcami wewnętrznej, pokrytej klejem strony taśmy.

Po naklejeniu, potrzyj energicznie naciągniętą taśmę płaską dłońią. Spowoduje to uaktywnienie kleju i lepsze przyleganie taśmy.

Krok 4: użytkowanie

Podczas użytkowania taśma jest praktycznie niewyczuwalna, ale jeśli pojawi się uporczywe swędzenie, pęcherze lub poziom bólu zwiększy się to natychmiast ściągnij taśmę.

Jeśli masz tendencje do wzmożonej potliwości to załóż taśmę przed wyjściem na szlak. Pocenie się osłabia trwałość oklejania.



Taśma jest odporna na działanie wody i oddychająca. Możesz się z nią kąpać, korzystać z sauny czy ruskiej bani. Po kąpieli osusz taśmę, przykładając ręcznik. Nie pocieraj taśmy ręcznikiem bo powoduje to odklejanie się taśmy.



Krok 5: odklejenie

Namocz taśmę przed odklejeniem. Ściągaj taśmę z naprężonej skóry w stronę, w którą rosną włosy. Możesz użyć oliwki, która ułatwia usuwanie taśmy i kleju ze skóry.

Po krótkim noszeniu taśmy (do 24 godzin) mogą pojawić się zaczerwienienia i lekkie podrażnienia skóry, które szybko ustępują. Objawy te nie stanowią przeciwwskazania do kolejnego oklejania.

Przeciwwskazania do oklejania

Taping może być doraźnym sposobem wsparcia, ale pamiętaj, że nie zastępuje specjalistycznej diagnostyki, leczenia czy właściwego przygotowania fizycznego.

Jeżeli odczuwany ból jest przewlekły lub towarzyszą mu inne niepokojące objawy (powtarzalność, opuchlizna, zaczerwienienie) to skonsultuj się ze specjalistą.



Nie stosuj taśm, jeśli występują:

- **otwarte rany** (otarcia, poparzenia skóry - w tym słoneczne)
- **niezagojone blizny**
- **bardzo cienka, delikatna lub chorobowo zmieniona skóra**
- **stwierdzona alergia na akryl lub inne składniki taśmy**
- **przyjmowanie leków rozrzedzających krew** (do konsultacji)



Zdejmij taśmę, jeśli po oklejeniu pojawi się:

- **uporczywe swędzenie, pieczenie lub pęcherze**
- **narastający ból**
- **silne zaczerwienienie skóry**
- **obrzęk**
- **jakakolwiek reakcja skóry, która Cię niepokoi**

W razie wątpliwości bezpieczniej jest zrezygnować z oklejania lub je przerwać.

Staw kolanowy

Oklejanie rzepki (wzmocnione)





Wytnij **2 paski**



5 cm

15 cm (krótki)

15 cm (krótki)



Kliknij i zobacz
film instruktażowy



1. Przerwij papier w połowie paska i ściągnij go na boki.



2. Rozciągnij środkową część taśmy na 100% i przyklej pod rzepką na zgięte kolano.



3. Wyprostuj kolano i doklej bez napięcia końce taśmy po bokach kolana.



4. Tak wygląda poprawnie przyklejony pierwszy pasek. Przygotuj drugi pasek.





5. Ponownie przerwij papier w połowie paska i ściągaj go na boki. Zegnij kolano.



6. Rozciągnij taśmę na 100% i przyklej na pierwszą taśmę w połowie jej szerokości.



7. Wyprostuj kolano i doklej bez napięcia końce taśmy po bokach kolana.



9. Potrzyj energicznie obie taśmy papierem, aby rozgrzać i zaktywować klej.



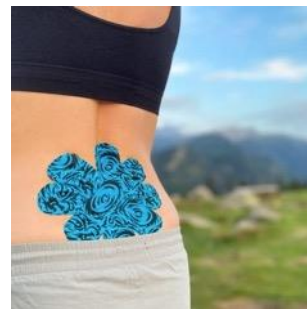
9. Gotowe, wzmocnione oklejenie rzepki.

Kolano to dopiero początek

W tym darmowym fragmencie umieściłem 1 z 4 gotowych instrukcji oklejania kolana. Dodatkowo, w pełnej wersji poradnika znajdziesz więcej praktycznych aplikacji, które pomogą Ci doraźnie zadbać o najczęściej przeciążone obszary ciała podczas wędrówek.

W pełnej wersji znajdziesz także:

- **stopę** (płaskostopie, zapalenie rozciągnięta podeszwowego)
- **stawu skokowy** (skręcenie kostki, niestabilność stawowa)
- **łydkę** (zapalenie ścięgna Achillesa, przeciążenie)
- **dolny odcinek pleców** (rwa kulszowa, dyskopatia, przeciążenie)



Co nowego w wydaniu 2.0 ?

- ✓ nowe sposoby oklejania
- ✓ dodatkowe instrukcje wideo (w formule „krok po kroku”)
- ✓ ulepszona nawigacja (linkowany spis treści i podrozdziały)
- ✓ przebudowa rozdziałów (podział na konkretne obszary ciała oraz dolegliwości)
- ✓ dostęp do zamkniętej grupy na Facebook, gdzie możesz zadawać dodatkowe pytania, dzielić się swoimi historiami z górskich wędrówek i... więcej!

Całość to uzupełnione i rozszerzone wydanie poradnika, przygotowane tak, aby szybciej odnaleźć sposób oklejania potrzebny na szlaku.

KUP TERAZ PEŁNĄ WERSJĘ 