

ZRANĚNÍ: ILIOTIBIÁLNÍ SYNDROM

TVAR: 



SPRÁVNÉ NAČASOVÁNÍ

Výrobek Physio Hybrid Shapes™ můžete použít kdykoliv. Provozujete-li atletické či fitness aktivity, aplikujte výrobek 1 až 2 hodiny před zahájením cvičení.



NASTAVITELNÉ NAPNUTÍ

Optimálního výsledku lze při provozování vysoce náročných atletických disciplín dosáhnout bez natahování, při denním nošení či lehké atletice pak mírným natažením (ne však více než cca 1,25 cm).



DOKONALÁ PŘÍPRAVA POKOŽKY

Pokožku v příslušné oblasti důkladně omyjte a osušte, abyste ji zbavili mastnoty, vlhkosti či nečistot. Případné chloupky přistříhnete nebo oholíte. Při aplikaci by pokožka i výrobek RAPIDFORCE shape měly mít pokojovou teplotu.



SPOLEHLIVÉ PŘILNUTÍ

Po aplikaci výrobku silným třením aktivujete a maximalizujete jeho vlastnosti, které zajistí přilnutí k pokožce.



1. **Určení polohy kostního výstupku na vnějším okraji kolene (nazývá se Gerdyho hrbolek).**



2. **Aplikace středu výrobku ve tvaru písmene V.** Sloupněte ochrannou vrstvu ve středu výrobku a umístěte jej v místě výstupku. Spolehlivého přilnutí dosáhnete přitlačením výrobku.

3. **Aplikace úchytů výrobku ve tvaru písmene V.** Sloupněte ochrannou vrstvu ve střední části vnějšího z úchytů výrobku a konec zatím ponechte na místě. Jednou rukou přidržte střed výrobku a druhou přizpůsobte míru napnutí pro příslušnou úroveň aktivity a úchyt umístěte směrem vzhůru podél iliotibiálního pruhu, jak vidíte na obrázku. Pohybem od středu výrobku ve tvaru V směrem ven látku na pokožce vyhladte. Odstraňte ochrannou vrstvu z konce úchytu a přiložte jej k pokožce (tuto kratší část nenapínejte). Po dobu asi 10 sekund tlačte na celý úchyt výrobku ve tvaru V, čímž zajistíte jeho spolehlivé přilnutí.



4. **Aplikace druhého úchytu výrobku ve tvaru písmene V.** Druhý z úchytů výrobku umístěte v opačném směru, a to stejným způsobem, který je popsán v rámci kroku č. 3.



5. Po aplikaci by měl výrobek RAPIDFORCE PHS vypadat tak, jak vidíte na obrázku.



VÝROBEK ODSTRAŇUJTE POMALU

Výrobek odstraníte tahem od konce pásků směrem ke středu. V případě chloupků můžete potlačit nepříjemné pocity, budete-li tahat ve směru růstu.

Tip: Odstranění lze usnadnit ve sprše pomocí jemného mýdla a teplé vody.

Tento výrobek je určen na jedno použití. Dojde-li k zintenzivnění bolesti či kožní reakci, ihned výrobek přestaňte využívat.

Nevyužívejte tento výrobek v kombinaci s vyhřívacími polštářky. Neaplikujte výrobek na otevřené zranění.