

什麼是肌肉運動貼!?

近年來不難發現一些世界級運動員於比賽中，在肌肉貼上顏色貼布，用以加強力量和預防受傷。肌肉運動貼不含任何藥物，而且和一般沒有彈性的運動貼布(白貼)不同。肌肉運動貼具伸縮性，它利用貼布近似人類皮膚的彈性，和波浪紋粘貼面對皮膚的拉力，增加皮膚與肌肉之間的空隙，促進血液和淋巴循環，加快帶走肌肉所產生的代謝廢物。能夠減少肌肉和關節痛楚，增加肌肉表現和預防受傷。

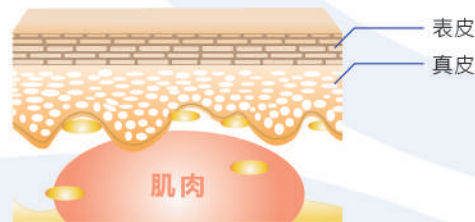
特點 Features

- 彈性與人類皮膚相近
(可延長至130%-140%)
- 波浪紋的粘貼面，加強透氣，防止皮膚敏感
- 在大量流汗後仍能維持出色的粘貼性
- 不刺激皮膚
- 防水，可貼著洗澡
- 不具藥性

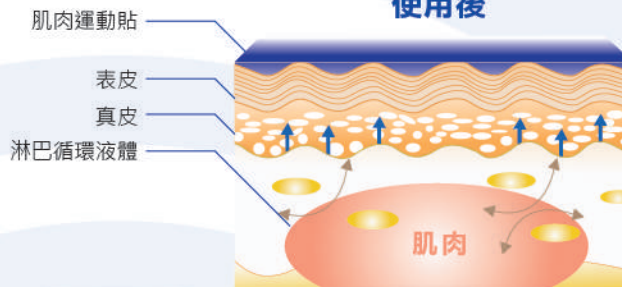
顏色選擇



使用前



使用後



用途

- 加強肌肉力量
- 舒緩異常的肌肉張力和筋膜綜合症
- 預防受傷，保護受傷部位
- 幫助組織復原
- 增加關節活動範圍
- 減輕肌肉痛楚，發炎
- 暢通淋巴循環，減少水腫
- 防止肌肉過度伸展

尺碼選擇



5cm x 32m



5cm x 5m



裁剪方法

肌肉運動貼能裁剪成不同形狀，切合不同身體部位和達到不同效果

I 型



X 型



Y 型



擴散型





頸

1. 將頭微微向下垂，把Y形的貼布從頸的下端貼至頭的下端
2. 把右邊的貼布拿起，貼在頸部右方的肌肉上
3. 左邊的貼布亦以同樣方法，貼在頸部左方的肌肉上

膝關節



1. 坐下把膝蓋屈曲，用運動貼覆蓋膝蓋骨的外側部分，形成半月型
2. 把膝蓋骨的內側部分同樣用運動貼覆蓋，形成半月型

肩膀



1. 把運動貼貼在左右兩邊的三角肌上
2. 把運動貼從肩膀貼至接近脊骨的位置
3. 最後貼在背部近邊的位置

腳



1. 伸展腳踭肌肉，把運動貼由腳背貼至小腿
2. 把運動貼包圍足踝關節

腰



1. 將運動貼剪成Y形，貼在尾骨的末端，把身體稍微向前傾
2. 把左邊的貼布貼在脊骨的左方
3. 把右邊的貼布貼在脊骨的右方

手腕



1. 手持運動貼兩端，把運動貼中間位置貼在手腕背部
2. 把運動貼包圍手腕
3. 手腕內側需要預留空間，避免影響血液循環

小腿

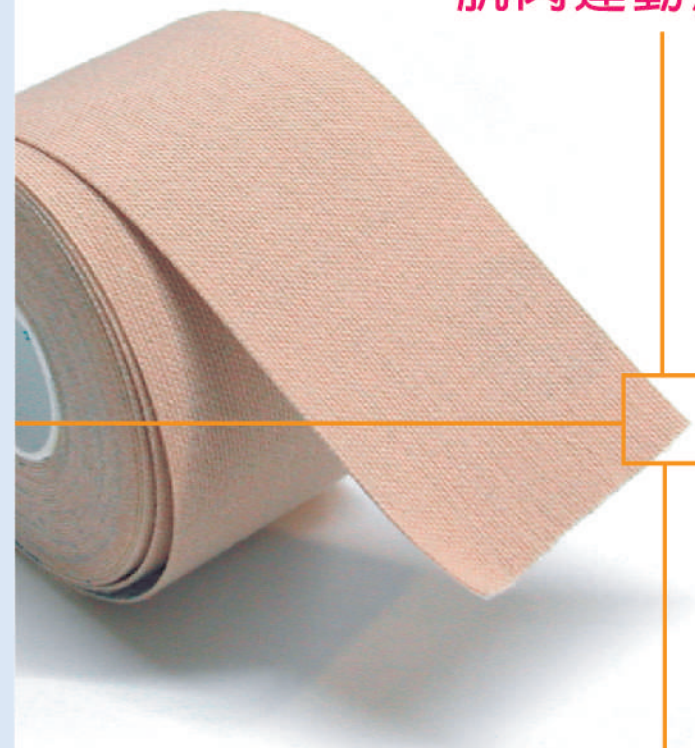


1. 俯伏身體，伸展阿基里斯腱，從腳後跟開始貼上運動貼
2. 屈曲腳踭，把運動貼貼在腳的右側
3. 屈曲腳踭，把運動貼貼在腳的左側

SPORTSTEX®
KINESIOLOGY THERAPEUTIC TAPE



肌肉運動貼



加強肌肉力量
預防受傷，保護受傷部位
幫助組織復原