

야구선수들과 함께하는 T!XA



상호명 : (주)로노 | 대표이사 : 노승훈 | TEL : 02) 515-3450 | Fax : 02) 515-3451 | 사업자등록번호 : 804-87-00140

주소 : 서울특별시 서초구 잠원동 10-48호 명성빌딩 302호 | 개인정보관리자 : 노무종 이사 E-mail : curi34@naver.com

Copyright©2015 RONO.All reserved

1. 운동선수의 부상 부위

2

머리 부상(11%)

상체 부상(40%)

하체 부상 (57%)

발-발목부상(모든 운동선수)

족저근막염(발바닥 및 발뒤꿈치)

발목염좌

아킬레스건염

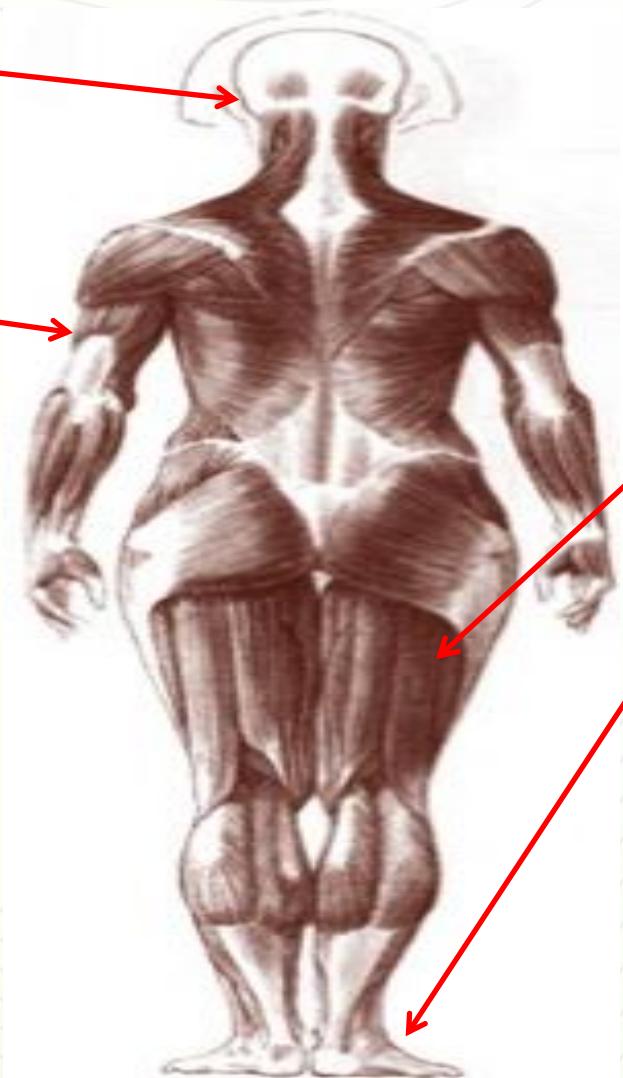
조하혈종 (발톱 피멍)

중족골 피로골절 (발등 통증)

경골과로성 골막염 (안쪽복사뼈위 통증)

경골과로성 골막염(안쪽복사뼈의 통증)

건초염 (안쪽 복사뼈 통증)



부상의 시작은 발! 예방의 시작은 T!XA!

T!XA

2. 운동선수의 적 (족저근막염)

3

족저근막염

족저근막은 종골(calcaneus)이라 불리는 발뒤꿈치 뼈에서 시작하여 발바닥 앞쪽으로 5개의 가지를 내어 발가락 기저 부위에 붙은 두껍고 강한 섬유띠를 말하다. 발의 아치를 유지하고 충격을 흡수하며 체중이 실린 상태에서 발을 들어 올리는 데 도움을 주어 보행 시 발의 역학에 중요한 역할을 한다. 이러한 족저근막이 반복적인 미세 손상을 입어 근막을 구성하는 콜라겐의 변성이 유발되고 염증이 발생한 것을 족저근막염이라 한다.

한국체육과학연구원의 연구결과에 의하면 선수들의 신체부상부위는 하체가 57%, 상체 40%, 몸통 29%, 머리 11%로 하체의 부상빈도가 높은 것으로 나타났다. 특히 발목과 발바닥의 부상(족저근막염, 아킬레스건염, 인대염)등은 모든 운동선수들이 가지고 있는 것으로 나타났다. 부상원인은 신체적 충돌(34%)등 불가피한 경우도 있으나 지나친 훈련량(22%), 과도한 욕심(19%), 준비운동 부족(12%), 장비부족(3%) 등은 사전예방이 가능하여 코칭스태프의 보다 세심한 배려가 필요한 것으로 나타났다.

(한국체육과학연구원)

부상의 시작은 발! 예방의 시작은 T!XA!

T!XA

2. 운동선수의 적 (족저근막염)

4

족저근막염과 족욕

두한족열(頭寒足熱)이라 하여 머리 및 상체는 차게 해주고 발과 하체는 따뜻하게 해주면 전신 기혈의 순환이 좋아지고 족저근막의 손상 부위에 회복이 빨라진다.

(자생한방병원 한방의학정보)

발은 신체 중 가장 아래 부분에 위치해 있지만 몸 전체의 건강을 지휘할 수도 있는 중요한 곳이기 때문에 많은 관심이 필요한 부분이라고 할수 있다. 따라서 일상생활 중 틈틈이 실천하는 족욕은 건강을 지킬수 있는 좋은 방법이 될 수 있는데 족욕은 혈액순환을 원활하게 만들어주며 몸 안에 있는 노폐물을 배출시켜 면역력을 높여줄 수 있고 신체에 쌓여있던 스트레스를 해소 시킬수 있게 도와준다. 또한 족욕은 우리가 움직일 때 마다 발바닥에 가해지는 충격을 스프링처럼 흡수하느라 지쳐있던 족적근막의 피로까지 풀어줄 수 있기 때문에 족저근막염이라는 족부 질환까지 예방할 수 있는 좋은 방법이라 할 수 있다.

(힘찬병원 족부 클리닉)

족저근막염을 예방하기 위해서는 족욕을 통하여 혈액순환을 원활하게 해주는 것이 도움이 되며 족욕 후 발의 피로를 완화시켜주는 스트레칭을 통해 긴장된 근육을 풀어주는 것이 좋다.

(바른마디병원 족부 클리닉)

부상의 시작은 발! 예방의 시작은 T!XA !

T!XA

3. 족저근막염 예방법

5

▷ 스트레칭(치료적 예방법)

스트레칭의 중요성

스트레칭을 하게 되면 근육과 건 사이의 부분(근건이행부)에서 새로운 근섬유가 만들어져 근육전체가 길어진다. 이로 인해 관절을 둘러싼 근육이 길어짐으로써 <근육을 완전히 평화> 아픔을 느끼지 않게 되고 신체의 유연성이 높아집니다.

또한, 스트레칭은 뇌에서의 정보를 근육에 전달할 수 있기 때문에 보다 복잡한 운동을 효율적으로 원활히 실시할 수 있게 해주는 효과도 있다. 원활하고 효율적인 달리기가 가능하게 되고, 이로 인해 적은 에너지로 달릴 수 있게 됩니다.

▷ T!XA를 통한 예방(치유적 예방법)

→ T!XA(건식 치유기)의 필요성

→ 원적외선

부상의 시작은 발! 예방의 시작은 T!XA!

T!XA

6. T!XA (차별화)

타사 제품과의 차별화

	기존 건식 족욕기	TIXA 건.습식 체열기
제조	중국산	국내산
방식	필름 방식의 면상 발열체	친환경 온돌 개념의 테라스톤 열판
최대 발열량	약 80~100°C (족욕 온도 : 37~45°C)	약 180~200°C (족욕 온도 : 최대 90°C)
원적외선	원적외선 방출 미지수	다량의 원적외선 방출로 인한 운동 후 최적의 족욕 효과 실현
전기장	전기장 방출 有	전기장 방출 無
화재	필름 방식의 면상발열체로서 화재의 위험 노출	테라스톤 발열판을 사용하여 화재 위험 없음
스팀 효과	낮은 발열 온도로 인하여 스팀의 효과를 볼 수 없다	높은 발열 온도 (발열판 최대 200°C)를 이용하여 발판 위에 물티슈를(최대 족욕 온도 : 90°C) 올려 놓아 사용함으로써 스팀의 효과를 극대화 할 수 있다

‘TIXA(건.습식 체열기)’는 일반 족욕기와는 달리 옛날 온돌 방식으로 제작되어 발바닥 및 발을 치유하는데 사용되는 유일한 제품입니다.

부상의 시작은 발! 예방의 시작은 T!XA!

T!XA

7. T!XA를 통한 부상 예방

7

1. 건.습식 체열기를 통한 부상 예방

(1) 운동 전

- 경직된 근육을 풀어주는 효과
- 발의 근육 및 몸 속의 근육을 이완시켜주어 스트레칭시 부상 방지
- 마인드 컨트롤이 가능한 시간을 가짐으로써 운동 전 심리적인 안정감 제공

(2) 운동 후

- 아이싱 후 피로하고 굳어진 몸의 근육과 인대를 풀어줌으로써 피로 회복 및 2차 부상 (족저근막염, 아킬레스건염, 인대염) 예방 효과
- 정신적, 육체적 힐링
- 몸의 체온을 높여줌으로써 면역력을 증가시켜 감기, 호흡기 감염등을 예방하는데 효과적이며 최고의 컨디션 유지 효과



Thank you for your attention !

(주) 로 노

서울특별시 서초구 잠원동 10-48번지 명성빌딩 302호

전화 : 02)515-3450 / 팩스 : 02)515-3451

노무종 이사 010-9198-0697

E-Mail : curi34@naver.com

부상의 시작은 발! 예방의 시작은 T!XA!

T!XA