

야구선수들과 함께하는 T!XA



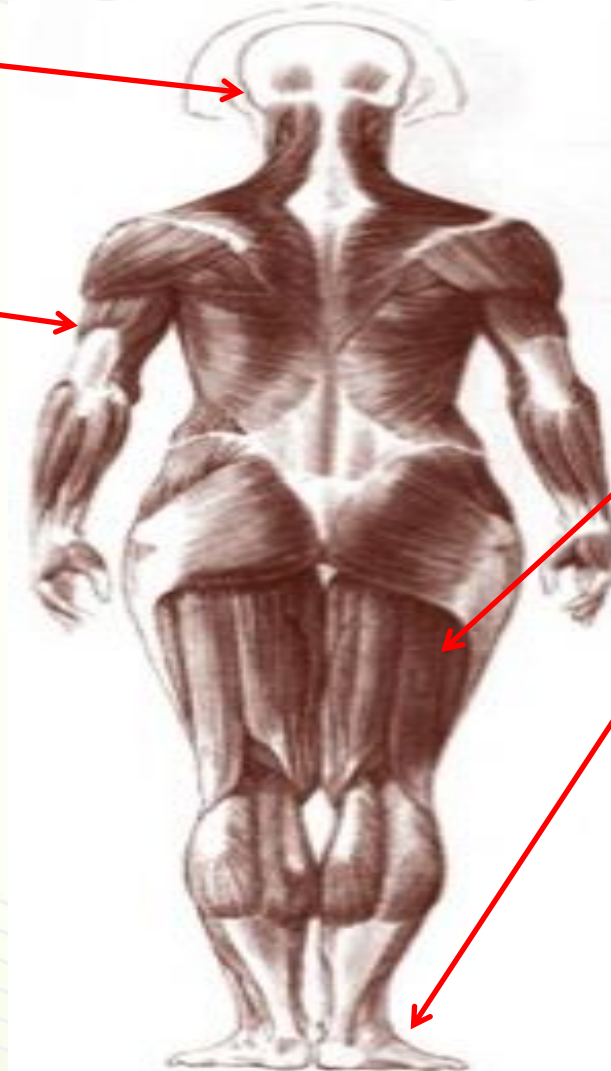
상호명 : (주)로노 | 대표이사 : 노승훈 | TEL : 02) 515-3450 | Fax : 02) 515-3451 | 사업자등록번호 : 804-87-00140
주소 : 서울특별시 서초구 잠원동 10-48호 명성빌딩 302호 | 개인정보관리자 : 노무종 이사 E-mail : curi34@naver.com
Copyright©2015 RONO.All reserved

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 !

2. 운동선수의 적 (족저근막염)

3

족저근막염

족저^{근막}은 종골(calcaneus)이라 불리는 발뒤꿈치 뼈에서 시작하여 발바닥 앞쪽으로 5개의 가지를 내어 발가락 기저 부위에 붙은 두껍고 강한 섬유띠를 말한다. 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 하체가57%, 상체40%, 몸통29%, 머리11%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 !

2. 운동선수의 적 (족저근막염)

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 할 수 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 해소시킬수 있게 도와준다. 또한 족욕은 우리가 움직일 때 마다 발바닥에 가해지는 충격을 스프링처럼 흡수하느라 지쳐있던 족저근막의 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 !

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 펴도> 아픔을 느끼지 않게 되고 신체의 유연성이 높아집니다.

또한, 스트레칭은 뇌에서의 정보를 근육에 전달할 수 있기 때문에 보다 복잡한 운동을 효율적으로 원할히 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 !

6. T!XA (차 별 화)

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℃ (족욕 온도 : 37~45℃)	약 180~200℃ (족욕 온도 : 최대 90℃)
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℃)를 이용하여 발판 위에 물티슈를(최대 족욕 온도 : 90℃) 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 !



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 !

