



## MINI GUIA

Por favor, visite [www.aresports.com](http://www.aresports.com) para vídeos instrutivos e as últimas APLICAÇÕES da fita ARES TAPE. Contato: [master@aresports.com](mailto:master@aresports.com)

### Antes da aplicação da ARES TAPE, providenciar:

- sua fita ARES TAPE
- um par de tesouras ARES TAPE, para métodos especializados de aplicação

Em alguns casos, você também vai precisar de um parceiro para ajudá-lo a completar o processo de aplicação.

### APLICAÇÕES - INSTRUÇÕES GERAIS

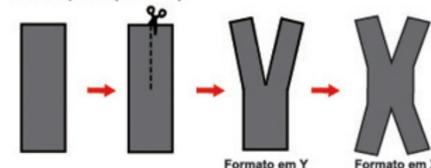
1. Determine onde o cansaço ou dor está localizada. Algumas áreas são de difícil acesso, você pode precisar de um parceiro para ajudá-lo com a aplicação.
2. Limpar a área com uma solução de limpeza, como álcool, antes de aplicar a fita ARES TAPE. Certifique-se que a área esteja seca, limpa e livre de cremes e óleos. Tudo bem se a área não estiver 100% limpa, a única coisa que pode acontecer é a sua fita descascar um pouco mais cedo.

3. Explore o grupo muscular com os dedos para determinar de como os músculos se estendem na área. Alongue totalmente a musculatura, dobrando o joelho, cotovelo, mão, ou outra parte do corpo a ser tratada.
4. Cortar um comprimento adequado de fita. Dependendo da área que você está aplicando, você pode precisar de vários pedaços de fita adesiva.
5. Retire a parte de trás da fita cerca de 5cm do final, assim terá melhor base de apoio.
6. Com o músculo alongado, ancore os 5cm de fita exposta na base da área que você está aplicando. Não estique a fita enquanto está firmando a base. Esfregue a base fita firmemente com a mão. O calor da sua mão vai ajudar a ativar o adesivo.
7. Com os 5cm de fita aplicado firmemente no lugar, cuidadosamente retire o restante da parte de trás da fita. Cuidadosamente, coloque a fita sobre a área onde pretende aplicar, mas ainda não esfregue no lugar.

8. Com o músculo ainda alongado, aplique um estiramento pequeno na fita e a coloque firmemente sobre a área onde você deseja melhorar o desempenho, promover o fluxo de sangue ou aliviar a dor.
9. Esfregue a fita com firmeza para garantir que o calor da sua mão ative o adesivo.
10. Agora está pronto para retomar as atividades!

### FORMATO DAS FITAS

Formato padrão (forma de I)



### CUIDADO

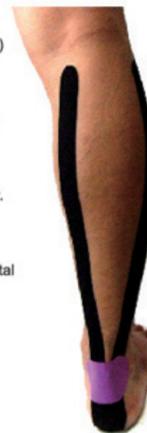
Nunca use a fita ARES TAPE sobre uma ferida aberta ou como uma atadura de primeiros socorros. Se você sentir qualquer desconforto, reações alérgicas, vermelhidão, dor ou irritação na pele, suspenda o uso da fita ARES TAPE imediatamente. Algumas pessoas são alérgicas aos adesivos encontrados em ataduras e a fita ARES TAPE usa um adesivo semelhante.

As instruções que fornecemos aqui e em nosso site são para fins ilustrativos. Eles não servem para substituir o conselho médico profissional. Se você está sofrendo de um problema médico, deverá contactar imediatamente o seu médico. Problemas musculares e nos ossos são frequentemente indicativos de problemas de saúde graves, devendo assim procurar tratamento de seu médico ou terapeuta.

### Tendão de Aquiles

- 1 fita longa em forma de Y
- 1 fita curta em forma de I (formato padrão)
- Melhor ter parceiro para aplicar

1. Fique em pé com os joelhos ligeiramente dobrados e os dedos do pé apontados para cima. .
2. Ancore a fita em forma de Y no calcanhar. Aplique a fita até os lados da panturrilha como na figura.
3. Aplique o segundo pedaço de fita horizontal no tendão de aquiles.



### Panturrilha de Ciclistas

- 1 fita longa em forma de Y
- ou 1 fita longa em forma de I

1. Fique em pé com um só pé tocando ao chão, dobre o outro joelho e coloque-o sobre uma cadeira.
2. Ancore a fita no calcanhar.
3. Fique em pé e ajuste a fita na panturrilha.
4. Aplique a fita até a parte de trás do joelho.



### Canela

- 1 pedaço de fita

1. Enquanto estiver sentado no chão, estenda a perna na frente e levante o joelho até que a perna esteja dobrada em um ângulo de 90 graus.
2. Ancore a fita firmemente na parte inferior do pé, no meio do arco.
3. Estique a fita e aplique um pouco de fita ao longo da panturrilha interna, sobre a canela e até a área da panturrilha. Esfregue a fita com firmeza.
4. Repita no outro lado da perna, se necessário.



### Tornozelo

- 5 pedaços de fita: não esticar a fita em qualquer uma das etapas

1. Sente no chão com a perna dobrada, pé relaxado.
2. Aplique uma parte pequena de fita horizontal abaixo do tornozelo.
3. Ancore outro pedaço de fita ao pé, tal como indicado e execute-o sobre o tornozelo até a parte lateral e abaixo do joelho.
4. Aplique o terceiro pedaço de fita adesiva fixando-o na parte inferior do pé, passando até o lado da perna, no meio da panturrilha.
5. Pegue dois pedaços mais curtos e aplique em X na parte superior do pé.



### Joelho de Ciclistas/ Corredores

- 2-3 pedaços de fita

1. Enquanto estiver sentado no chão, estenda a perna na frente de você e levante o joelho levemente, ficando um ângulo aproximado de 45 graus.
2. Ancore o primeiro pedaço de fita firmemente no lugar imediatamente acima da rótula.
3. Sem alongamento, correr a fita em um padrão semi-circular na parte superior da rótula, até um pouco abaixo da rótula. Esfregue a fita com firmeza.
4. Repita no outro lado da rótula.
5. Para obter suporte adicional, coloque outro pedaço de fita horizontal, logo abaixo e / ou acima da rótula.



### Dor no ombro (geral)

- 3 pedaços de fita: requer parceiro para aplicação

1. Levante o braço para o lado e em linha reta, apoiando-o para mantê-lo no nível do ombro.
2. Peça ao seu parceiro para aplicar a fita firmemente na parte superior do ombro, e sem esticar a fita, executá-la até o meio do braço.
3. Com o braço ainda estendido, ancorar a segunda peça a partir do termino da primeira, no meio do braço. Aplique a fita para a parte traseira do braço, terminando um pouco acima da axila. Esfregue a fita com firmeza.
4. Usando a terceira fita, repita o passo acima para a frente do braço.



### Cotovelo

- 1 ou 2 pedaços de fitas: requer parceiros para a aplicação.

1. Segure o braço para fora na frente de você, com a mão na altura do peito.
2. Ancore a fita com segurança, onde seu pulso e braço fazem contato, perto da palma de sua mão.
3. Aplique a fita para o cotovelo na parte interna do antebraço, terminando um pouco acima do cotovelo. Esfregue a fita com firmeza.
4. Para obter suporte adicional, enrole um outro pedaço de fita horizontal no antebraço, logo abaixo do cotovelo.



### Cotovelo de Tenista

- 1 ou 2 pedaços de fitas: requer parceiros para a aplicação.

1. Segure o braço com problema na frente de você, com sua mão na altura do peito.
2. Ancore a fita firmemente onde seu pulso conecta com seu braço, mais perto onde o polegar e o dedo indicador se encontram.
3. Execute o resto da fita para o cotovelo, na parte externa do antebraço, terminando um pouco acima do cotovelo. Esfregue a fita com firmeza.
4. Para obter suporte adicional, enrole um outro pedaço de fita horizontal na altura do cotovelo.



### Dor na região lombar

- 3 ou mais pedaços de fitas: necessita de parceiros para aplicação

1. Incline o tronco para a frente com as mãos colocadas sobre os joelhos.
2. Aplique um pedaço de fita de forma horizontal na parte inferior das costas.
3. Pegue dois ou mais pedaços de fitas e crie uma forma de X, aplicando diretamente sobre a área a mais dolorosa

