



MINI GUIA

Visita www.aresports.com para obtener mayor información y videos sobre las más recientes APLICACIONES de ARES Tape.

Antes de Aplicar el Vendaje tenga a la mano:

- Tu Rollo de ARES Tape
- La Tijera ARES especial para cortar el vendaje.

En Algunos casos, necesitarás la ayuda de un compañero para completar de manera correcta algunas aplicaciones.

INSTRUCCIONES BASICAS

1. Determine donde se encuentra la zona afectada. Recuerde tener un compañero si la zona es de difícil acceso para usted.
2. Antes de aplicar ARES tape, la piel debe estar limpia, libre de aceite o lociones. Se recomienda usar un limpiador especial o alcohol.

3. Explore con sus dedos el grupo muscular para determinar el recorrido del mismo. Siempre elongue la zona estirando la rodilla, el codo, o cualquier otra parte donde se va a aplicar el vendaje.

4. Corte un pedazo de tape del tamaño adecuado. Dependiendo de la zona a tratar, usted puede necesitar más de una tira del vendaje.

5. Razgue aproximadamente 5cm del papel
6. Con el músculo elongado, coloque los 5cm del vendaje que están expuestos en la base del área a tratar. Las bases nunca llevan estiramiento. Frote firmemente la base del vendaje con su mano. El calor de sus manos ayudará a activar el adhesivo.

7. Con la base de 5cm firmemente fijada, quite cuidadosamente el resto del papel de la venda. Coloque suavemente el vendaje sobre donde quiera aplicarlo, no lo frote todavía.

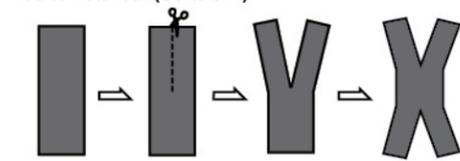
8. Con el musculo aún en estiramiento, estire el vendaje entre un 10-25% y colóquelo firmemente sobre el área que quiere mejorar su función, promover la circulación sanguínea o aliviar el dolor.

9. Para terminar frote vigorosamente para asegurar que el calor de sus manos ha activado el adhesivo.

10. Eso es todo!!!!

CORTES DEL VENDAJE

Corte Estándar (Corte en I)



PRECAUCIONES

NUNCA use ARES tape sobre heridas abiertas. Si siente molestia, escozor, alergia o irritación de la piel, retire el vendaje inmediatamente. Algunas personas son alérgicas a los adhesivos utilizados en diferentes vendajes y ARES utiliza un pegamento similar.

Las instrucciones provistas en esta guía son únicamente para propósitos ilustrativos. No están elaboradas con la intención de reemplazar la consulta de un profesional de la salud. Si usted sufre de un problema médico con un experto inmediatamente. Las lesiones musculoesqueléticas probablemente son indicativo de problemas de salud mayores y le aconsejamos busque tratamiento con un doctor o terapeuta.

Tendón de Aquiles

1 Tira larga en Y + 1 Tira corta estándar: Se recomienda tener un compañero para aplicar.

1. Parece con los pies paralelos a los hombros.
2. Coloque la base de la cinta en Y en el borde del talón.
3. Aplique una segunda tira en I horizontalmente sobre el tendón de Aquiles.



Pantorrilla de Ciclista

1 Tira en Y Larga o 1 Tira en I

1. Póngase de pie y doble la rodilla y apóyela sobre una silla.
2. Coloque la base de la tira en el borde posterior del talón.
3. Pongase de pie, flexione la pantorrilla y coloque el resto de la tira.
4. Aplique el vendaje justo por debajo del pliegue posterior de la rodilla.



Canillas

1 tira estándar

1. Sentado en el piso, extienda la pierna levantando la rodilla hasta llevarla a un ángulo de 90°.
2. Pegue la base firmemente en la planta del pie, en el medio del arco del pie.
3. Estire levemente el tape y aplíquelo desde el arco del pie sobre el borde interno de la canilla hasta llegar a la mitad de la pantorrilla. Frote la cinta vigorosamente.
4. Repita en la otra pierna de ser necesario.



Tobillo

5 tiras de ARES Tape: Para esta aplicación las Cintas se colocan sin estiramiento.

1. Siéntese en el piso con la pierna extendida, relaje el pie.
2. Aplique una tira corta horizontalmente debajo del tobillo.
3. Coloque otro pedazo de cinta en el pie como se indica en la foto, y llévela sobre el tobillo y la pierna hasta llegar al borde externo de la rodilla.
4. Aplique la tercera tira, anclándola debajo del pie y llevándola por el lado de la pierna hasta la llegar hasta la mitad de la pantorrilla.
5. Agarre dos pedazos pequeños más y aplíquelos en X sobre la parte anterior del tobillo.



Rodilla de Corredor / Ciclista

2-3 piezas

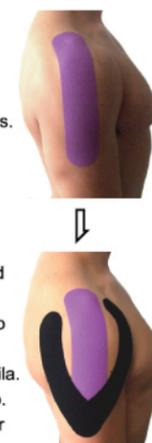
1. Siéntese en el piso con las piernas estiradas frente a usted y levante la rodilla levemente hasta que logre un ángulo de 45°.
2. Coloque firmemente la base de la cinta justo por encima de la rótula.
3. Sin estirar, deslice el vendaje de forma semicircular (bordeando la rótula) hasta llegar pasar el borde inferior de la misma. Frote el vendaje vigorosamente.
4. Repita el mismo procedimiento del otro lado de la rótula.
5. Para soporte adicional, coloque otro pedazo de cinta de forma horizontal justo por debajo y/o por encima del borde de la rótula.



Dolor de Hombro General

3 cintas: necesita un compañero para aplicar.

1. Levante lateralmente el brazo y manténgalo a la altura de los hombros.
2. Pídale a su compañero que coloque la base 5cm por encima del hombro y deslice el vendaje hasta llegar a la mitad del brazo.
3. Con el brazo aún levantado, coloque la base de la segunda cinta a la mitad del brazo, donde termina la primera cinta que se colocó. Aplique a lo largo de la parte posterior de brazo terminando justo por encima de la axila. Frote la cinta para activar el adhesivo.
4. la tercera cinta, repita el paso anterior para la parte anterior del brazo.



Codo de Golfista

1 o 2 cintas de vendaje: requiere de un compañero para aplicar.

1. Mantenga el brazo estirado de frente a usted a la altura del pecho.
2. Coloque la base donde la muñeca y la mano se unen.
3. Aplique la cinta en dirección al codo en la parte interna del antebrazo, terminan justo por encima del codo. Frote la venda para activar el adhesivo.
4. Para mayor soporte, coloque una tira adicional horizontalmente justo antes del codo.



Codo de Tenista

1 ó 2 tiras: Requiere de un compañero para aplicar.

1. Eleve el brazo hacia el frente y manténgalo a la altura del pecho.
2. Coloque la tira justo lateralmente donde el brazo y la muñeca se unen.
3. Aplique el resto de la tira hacia la parte externa del codo, terminando justo después del codo. Frote el vendaje vigorosamente para activar el adhesivo.
4. Para soporte adicional, coloque una cinta adicional horizontalmente sobre la zona de dolor en el codo.



Dolor Lumbar

3 o más tiras: Requiere otra persona para aplicar.

1. Incline la espalda hacia adelante con las manos en las rodillas.
2. Aplique la base del vendaje horizontalmente sobre la zona lumbar.
3. Tome dos o más tiras del vendaje y colóquelas en forma de X directamente sobre el área de mayor dolor.

