



## MINI GUIDA

Visita il sito [www.aresports.com](http://www.aresports.com) per le istruzioni video e le ultime novità sui metodi di applicazione di ARES Tape.

**Prima di cominciare, verificare di avere:**

- ARES TAPE
- Un paio di forbici ARES specializzate per il taping. In alcuni casi ci sarà bisogno dell'aiuto di un partner per completare l'applicazione.

**ISTRUZIONI GENERALI PER IL TAPING**

1. Determinare esattamente l'area di indolenzimento o affaticamento. Dato che alcune zone sono difficili da raggiungere, potrebbe essere necessario ricorrere all'aiuto di un partner per l'applicazione.
2. Strofinare l'area con un detergente, ad esempio alcol, prima di applicare ARES Tape. Assicurarsi che l'area sia asciutta, pulita e priva di creme e oli. Va bene anche se la zona non è pulita al 100%, l'unica cosa che può accadere è che il nastro si stacca un po' più presto.

3. Esplorare il gruppo muscolare con le dita per determinare in che modo di estendono nella zona. Allungare completamente il muscolo piegando le articolazioni (ginocchio, gomito, mano, schiena...) prima dell'applicazione.
4. Misurare e tagliare una striscia di nastro appropriata. In base al tipo di applicazione potrebbero essere necessarie più strisce.
5. Strappare il nastro a qualche centimetro dalla estremità e rimuovere i centimetri esterni della carta protettiva.
6. Con il muscolo allungato, fissare l'estremità del nastro sull'area da trattare. Non estendere il nastro mentre lo si fissa. Strofinare vigorosamente il punto di ancoraggio del nastro. Il calore attiverà l'adesivo.
7. Dopo aver fissato la base, rimuovere la carta protettiva al resto del nastro. Adagiare delicatamente sull'area da trattare ma non sfregare fino a quando non si è terminato.

8. Con il muscolo ancora allungato, stirare leggermente il nastro e fissarlo sull'area che si vuole trattare per migliorare la performance, agevolare il flusso sanguigno o alleviare il dolore.
9. Strofinare il nastro vigorosamente in modo che il calore della mano attivi l'adesivo.
10. Ecco fatto!

**FORME**

**Forme standard**

Forma a I      Forma a Y      Forma a X

**AVVERTENZE**

Non applicare mai ARES Tape su ferite aperte o come bendaggio di primo soccorso. In caso di fastidio, reazione allergica, indolenzimento, rossore o irritazione della pelle, smettere di usare ARES Tape immediatamente. Alcuni soggetti possono risultare allergici agli adesivi presenti nei cerotti, e ARES Tape usa sostanze simili.

Le istruzioni fornite qui e sul sito sono solo a scopo illustrativo. Non sono da intendersi come sostitutive di consigli medici. In caso di patologie consultare il proprio medico. I problemi muscolari e ossei possono essere sintomi di seri problemi di salute, per cui è necessario rivolgersi ad un dottore o ad un terapeuta per ricevere il trattamento adeguato.

**Tendine d'Achille**

1 striscia lunga a Y e una striscia standard corta: è necessario l'aiuto di un partner

1. Stare in piedi con le gambe divaricate in linea con le spalle
2. Fissare la striscia a Y al tallone. Applicare il nastro ai lati del polpaccio come in figura.
3. Applicare la seconda striscia di nastro orizzontalmente avvolgendo il tendine d'Achille.

**Polpaccio**

1 striscia lunga a Y o una striscia standard lunga

1. Rimanendo in piedi su un solo piede, piegare l'altro ginocchio e appoggiarlo su una sedia.
2. Fissare il nastro al tallone della gamba appoggiata.
3. Alzarsi in piedi e flettere il polpaccio con il nastro.
4. Applicare il nastro fino a dietro il ginocchio.

**Stinco**

1 striscia

1. Sedendo sul pavimento, estendere la gamba dinanzi a voi e alzare il ginocchio in modo da piegare la gamba a 90 gradi.
2. Fissare il nastro sotto al piede, nel mezzo dell'archetto.
3. Estendendo il nastro leggermente, applicare dall'arco, lungo il polpaccio interno, sopra lo stinco fino a metà polpaccio. Strofinare il nastro con vigore.
4. Ripetere sull'altra gamba se necessario.

**Caviglia**

5 strisce: non estendere il nastro in nessuno dei seguenti passi

1. Sedere sul pavimento con la gamba tesa e il piede rilassato.
2. Applicare una striscia corta di nastro orizzontalmente sotto la caviglia.
3. Fissare un'altra striscia al piede, come indicato, e applicarla attorno alla caviglia e sulla gamba fin sotto l'esterno del ginocchio.
4. Fissare una terza striscia sotto il piede e applicare il nastro lateralmente alla gamba fino a metà polpaccio.
5. Con altre due strisce corte applicare una X sul collo del piede.

**Ginocchio (per Ciclisti e Corridori)**

2-3 strisce

1. Sedendo sul pavimento, estendere la gamba dinanzi a voi e alzare leggermente il ginocchio in modo da piegare la gamba a circa 45 gradi.
2. Fissare il nastro sulla rotula.
3. Senza alcuna estensione, applicare il nastro in maniera semi-circolare avvolgendo la rotula dall'alto al basso. Sfregare il nastro con vigore.
4. Ripetere sull'altro ginocchio
5. Per ulteriore supporto, applicare un'altra striscia orizzontalmente giusto sopra e/o sotto la rotula.

**Dolore generico alla Spalla**

3 strisce: necessario l'aiuto di un partner

1. Sollevare il braccio dritto lateralmente, aiutandosi per mantenerlo all'altezza della spalla.
2. Far fissare dal un partner il nastro in cima alla spalla, e senza estenderlo farlo scorrere fino a metà braccio.
3. Mantenendo la stessa posizione del braccio sollevato, applicare un'altra striscia da metà braccio (dove finisce la prima) fino all'ascella passando posteriormente al braccio. Sfregare con vigore.
4. Ripetere con la terza striscia passando però anteriormente sul braccio.

**Gomito del Golfista**

1 o 2 strisce: necessario l'aiuto di un partner

1. Sollevare il braccio dritto in avanti con la mano all'altezza del petto.
2. Fissare il nastro alla giuntura tra polso e braccio proprio alla base della mano sotto al mignolo.
3. Applicare il nastro verso il gomito, all'interno dell'avambraccio, terminando poco sopra al gomito. Sfregare con vigore.
4. Per ulteriore supporto avvolgere un'altra striscia orizzontalmente sull'avambraccio proprio sotto al gomito.

**Gomito del Tennista**

1 o 2 strisce: necessario l'aiuto di un partner

1. Sollevare il braccio da trattare dritto in avanti con la mano all'altezza del petto.
2. Fissare il nastro alla giuntura tra polso e braccio proprio all'attaccatura di pollice e indice.
3. Applicare il nastro verso il gomito, all'esterno dell'avambraccio, terminando poco sopra al gomito. Sfregare con vigore.
4. Per ulteriore supporto avvolgere un'altra striscia orizzontalmente sull'avambraccio proprio sul gomito.

**Dolore Lombare**

3 o più strisce: necessario l'aiuto di un partner

1. Piegarsi in avanti poggiando le mani sulle ginocchia.
2. Fissare il nastro orizzontalmente attraversando la zona lombare
3. Applicare due o più strisce incrociandole a X proprio sopra l'area più dolorosa.