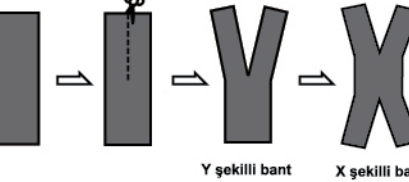
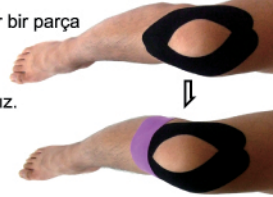
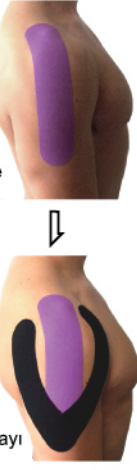
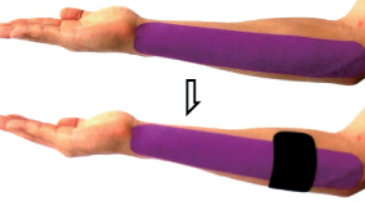
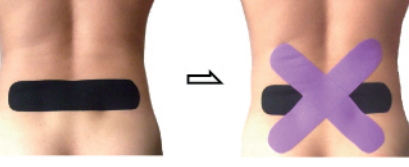


 KULLANIM KILAVUZU Tanıtım videolarını ve en son Ares bant uygulamalarını takip etmek için www.areskinesiology.com internet sitesini ziyaret edebilirsiniz.	Bantlamadan önce; - Ares bandınızı hazırlayın - Özel olarak bantlama için geliştirilmiş Ares makasınızı hazırlayın. Bazı durumlarda bantlama işlemi için yanınızda bir kişiye ihtiyaç duyabilirsiniz. GENEL OLARAK BANTLAMA İŞLEMİ - Yorgunluk ya da ağrının konumunu belirleyin. Bazı bölgeleri tek başına belirlemeniz zor olduğundan dolayı bu işlem için başka bir kişinin yardımına ihtiyaç duyabilirsiniz. - Bölgeyi alkol veya benzeri bir dezenfektan ile temizleyin. Bantın uygulanacağı bölgenin kuru, temiz ve üzerinde herhangi bir losyon ya da yağ benzeri maddenin bulunmamasını sağlayın. Uygulama yapılacak bölgenin tamamen temizlenmiş olması gerekmez. Ancak böyle bir durumda bant daha kolay çıkacak ve etkisi azalabilecektir.	- Kas grubunu, kasların hangi yöne doğru dizildiklerini belirlemek için parmaklarınızla uygulama yapılacak bölgeyi araştırın. Bantlama uygulaması yapılacak bölgedeki kası tamamen dizinizi, dirseğinizi, elinizi veya vücudunuzun başka bir bölgesini kırarak uzatın. - Uygun uzunluktaki bantı kesin. Uygulama yapılacak bölgeye göre birden fazla bant parçasına ihtiyaç duyabilirsiniz. - Bandın arkasını sonundan 5 cm.'e kadar uzayan bölgenin arkasında yer alan kısmı çıkartın - Kasların uzanmış durumuyla beraber, arkası çıkartılan kısmı elinizle yapıştırın. Elinizin ısısı bantın daha kolay yapışmasını sağlayacaktır. 5 cm. uzunluğundaki çıkartılmış kısmın doğruca yapıştırılmasından sonra kalan kısmın arkasında bulunan kısmı çıkartın.Yavaşça kalan kısmı uygulama yapmak istediğiniz alana doğru yapıştırın. Ancak hemen bantı yapıştırmayın. Bantı yavaş yavaş yapıştırmaya başlayın.	- Kasların hala uzanmış haliyle, bantın biraz esnemesini sağlayın ve yavaşça bantı bölgeye tamamen yapıştırın. Kasların uzanmış olmasıyla bölgedeki kan akışı hızlanacak ve ağrı azalacaktır. - Elinizdeki ısının yapıştırıcıyı aktif hale getirmesi için işaret parmak ucunuzla bantın iç kısmından dış kenarlara doğru ovuşturunuz. - Yapmanız gerekenler sadece bu kadar! BANT ŞEKİLLERİ Standart şekil  Y şekilli bant X şekilli bant	UYARI Ares bandı asla açık yaralar üzerinde ya da ilk yardım malzemesi olarak kullanmayınız. Herhangi bir rahatsızlık, alerjik reaksiyon, ağrı, kızamıklık veya deri hassasiyeti ile karşılaşmanız halinde hemen Ares bandı çıkartınız. Bazı kullanıcıların Ares bantta bulunan yapıştırıcıya karşı alerjileri olabilmektedir. Bu kitapçıkta ve internet sitemizde yer alan talimatlar açıklayıcı amaç taşımaktadır. Bu açıklamalar profesyonel tıbbi tavsiye amacını taşımamaktadır. Herhangi bir tıbbi problem yaşamanız durumunda doktorunuzla irtibaya geçiniz. Kas ve iskelet sorunları genelde ciddi sağlık sorunları teşkil etmekte olup doktorunuz ya da terapistinizin size önereceği tıbbi müdahale ile çözümlenebilecektir.	Y şekilli bant 1 uzun Y-şekilli bant+1 kısa standart şekilli bant : daha iyi bantlama işlemi için yanınızda bir kişi olmalıdır.  - Ayakları omuz genişliğinde açarak ayağa kalkınız - Y-şekilli bandı topuktan itibaren yapıştırın. Bandı resimde de gösterildiği gibi baldırlara doğru uzatın ve yapıştırınız. - İkinci parçayı Achilles tendonu üzerine yatay olarak uygulayın.	Bisikletçi Baldırı 1 uzun Y-şekilli bant veya 1 uzun standart şekilli bant  - Ayakta dururken diğer dizinizi kırın ve sandalyenin üstüne ayağınızı koyunuz. - Bandı topuktan itibaren yapıştırmaya hazırlanınız. - Ayağa kalkın ve düz durun. Baldırı bantla beraber esnetin - Bandı dizin hemen altından itibaren uygulamaya başlayın.
--	--	---	---	--	---	--

Kavalkemiği 1 adet bant  - Yerde otururken bacağınızı önünüze doğru esnetiniz ve dizinizi ayağınızla 90 derece yapacak şekilde kaldırınız. - Bandı ayağın altına ayak tabanı kemerinin ortasına gelecek şekilde, dikkatlice sabitleyiniz. - Bandı yavaşça esnetip iç baldıra doğru, kavalkemiğinin üstünde orta baldır bölgesine kadar olan bölgeye uygulayınız. Bandı kuvvetlice ovalayınız. - Gerektiğinde aynı etapları izleyerek diğer bacağa da aynı uygulamayı yapabilirsiniz.	Ayak bileği 5 adet bant: bu uygulamayı yaparken bandı hiçbir şekilde esnetmeyiniz.  - Yerde bacaklar esnek, ayaklar rahat konumda oturunuz. - Ayak bileğinin altına yatay şekilde kısa parça bandı uygulayınız - Ayağa başka bir parça bandı gösterilen şekilde uygulayınız ve ayak bileğinin üzerinde dizin altına kadar bu uygulamayı tekrarlayınız. - Üçüncü parça bandı, ayağın altından başlayarak orta baldıra doğru uygulayınız. - Kalan iki adet bandı X şekli yapacak şekilde ayağın üzerine uygulayınız	Koşucu ve Bisikletçi Dizleri 2-3 parça  - Yerde otururken önünüzde bacağınızı esnetip dizinizi yaklaşık 45 derece yapacak şekilde hafifçe kaldırınız. - İlk parça bandı sertçe dizin üstüne uygulayınız. - Esnemeden, yarı daire çizerek şekilde bandı diz kapağının altına kadar yapıştırmaya devam ediniz. Bandı sertçe ovunuz. - Diğer tarafta bulunan dizkapağına aynı uygulamayı tekrar ediniz. - Ek destek olarak, diğer bir parça bandı dizkapağının altına ve/veya üstüne yatay olarak uygulayınız.	Genel Olarak Sırt Ağrısı 3 parça bant: uygulanması için bir kişinin yardımı gerekmektedir.  - Kolunuzu yan tarafınıza doğru omzunuzla aynı hizada olacak şekilde kaldırınız. - Yardımcı kişiyi bandı omzunuzun üzerine güvenli bir şekilde, bandı esnetmeden yerleştirmesini sağlayınız ve bandı kolunuzun ortasına kadar yapıştırınız. - Kol hala esnek bir şekilde desteklenmişken, ikinci parça bandı kolun ortasına ve ilk bandın bittiği yerden başlayarak uygulayınız. Bandı koun arka tarafına uygulayın ve sertçe ovmaya başlayınız. - Üçüncü parçayı kullanarak aynı uygulamayı kolun ön kısmına da yapınız.	Golfçü Dirseği 1 veya 2 parça bant: uygulanması için bir kişinin yardımı gerekmektedir.  - El bileği ile kolunuzun birleştiği noktadan avucunuzun içine kadar bandı güvenli yapıştırınız. - Önkolun içine, dirseğin önünden itibaren bandı yapıştırınız ve kuvvetlice ovunuz. - Ek destek için, başka bir parça bandı yatay şekilde önkola, dirseğin altına uygulayınız.	Tenisçi Dirseği 1 veya 2 parça: uygulanması için bir kişinin yardımı gerekmektedir.  - Problem olan kolunuzu önünüzde yaklaşık olarak göğüs hizasında tutunuz. - Bandın başlangıç noktası olarak bileğinizin ve kolunuzun birleştiği yeri seçin, bu nokta elinizdeki 'V' noktasına yakın başparmağı ve işaret parmağınızın arasındaki bölgedir. - Bandın diğer kısmını dirseğinize kadar yapıştırın, bantın bitme noktası resimde görüldüğü gibi dirseğinizin dış tarafında olmalıdır, bitiş noktası dirseğin biraz üstünde olabilir. Bandı yapıştırdıktan sonra yapışkan etkisini arttırmak için işaret parmağınızda hızla sıvazlayın. - Ekstra destek için, Dirseğe yatay şekilde ayrıca bir bant daha yapıştırın.	Sırttaki Beklenmeyen Ağrılar 3 veya daha fazla parça: uygulanması için bir kişinin yardımı gerekmektedir.  - Öne doğru eller dizler üzerinde olacak şekilde eğiliniz. - Bir parça bandı yatay şekilde alt belinizin çaprazına uygulayınız. - İki veya daha fazla parçayı alınız ve X şekli yaratacak şekilde doğrudan ağrının en çok olduğu bölgeye uygulayınız.
--	--	---	---	--	---	--