



## Mini-Guide for Taping Methods

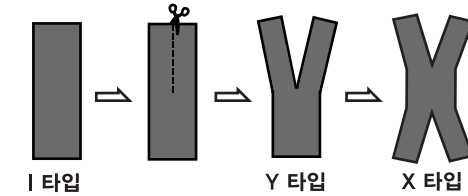
테이핑요법을 위한 설명서

### 테이핑 요법 주의사항

1. 촉진을 통해서 아픈 부위를 찾습니다. 손이 잘 닿지 않는 부위는 주위의 도움을 받아서 테이핑을 하도록 합니다.
2. 테이핑 할 부위는 클린저나 알코올솜 등을 이용해 건조한 상태가 되도록 하고, 오일이나 로션 등이 남아있지 않도록 하여 테이핑의 지속력이 오래가도록 준비합니다.
3. 손으로 만져보아 근육결의 방향이 어떤지 확인하고 무릎, 팔꿈치, 손목 등을 최대한 굽혀서 아픈 근육이 최대한 늘어날 수 있는 자세를 취합니다.
4. 테이프를 적당한 길이로 자른 후, 부위에 따라 한 개에서 여러 개의 테이프를 동시에 사용할 수도 있습니다.
5. 잘려진 테이프의 끝 1~2 센티 가량을 찢은 다음 박리지를 제거합니다.
6. 근육이 늘어난 자세를 유지하면서 테이프의 끝부분을 피부 위에 부착합니다. 나머지 박리지를 잘 제거하여 테이프의 나머지 부분도 근육 위에 잘 부착합니다. 이때 테이프는 늘리지 않도록 하며 피부 위에 그대로 올린다는 느낌으로 부착합니다.

7. 다 붙인 후에는 손의 온기를 이용해서 잘 문질러서 테이프가 잘 붙을 수 있도록 마무리합니다.
8. 테이핑 효과를 좀 더 극대화 하고 싶거나 혈액 순환이 부족하고 통증이 심한 부위에서는 테이프를 아주 살짝 눌러 붙혀도 됩니다.
9. 점착제가 안정화 될 수 있도록 테이핑 한 다음에는 반드시 꼼꼼하게 테이핑 한 부위를 잘 문질러 줍니다.

### 테이프 타입



### 기타 주의사항

개방된 상처에는 아레스 테이프를 사용해서는 안됩니다. 테이핑을 한 후에 불편감을 느끼거나알려지 반응이 있거나 부종이나 발적이 나타날 경우에는 테이프 사용을 중단합니다. 사용설명서에 있는 테이핑 요법들은 일반적인 근육통일 경우 적용되는 사항이며 테이핑을 해도 2~3 일 내에 효과가 없는 경우, 심각한 근골격계의 문제일 수 있으니 전문 의료인과 상의를 하시기 바랍니다.

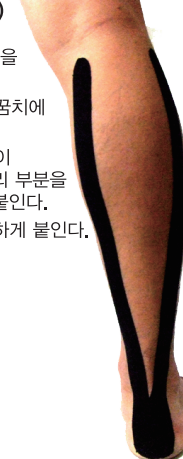
### 아킬레스 건이 불편할 때(Achilles Tendon)

1. 다리를 어깨 넓이로 벌리고 선다.
2. Y 테이프의 한쪽 끝을 발 뒤꿈치에 고정하고 나머지 테이프의 꼬리 부분으로 종아리를 감싸듯 그림과 같이 붙인다.
3. I 테이프로 복숭아뼈 주위의 발목을 한 바퀴 감아준다.



### 종아리가 불편할 때(Cyclist Calf)

1. 한 쪽 발로 선후 나머지 다리는 무릎을 굽혀 의자 등에 올린다.
2. Y 테이프의 한쪽 끝을 서있는 발 뒤꿈치에 고정시킨다.
3. 발 뒤꿈치를 들어 종아리 근육에 힘이 들어가게 한 후 테이프의 나머지 꼬리 부분을 종아리를 감싸듯 종아리 근육 위로 붙인다.
4. 필요한 경우, 반대쪽 다리에도 동일하게 붙인다.



### 정강이가 불편할 때(Shin Splint)

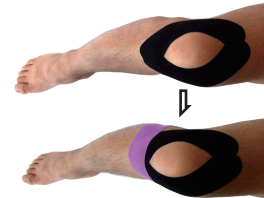
1. 발뒤꿈치를 들고 무릎을 약간 굽혀 정강이가 최대한 신장되도록 자세를 취한다. I 테이프를 발 밑바닥에 고정시킨 후 정강이 바깥쪽을 감싸듯 붙인다.
2. 또 다른 I 테이프를 이용해서 동일한 자세에서 발바닥부터 안쪽 정강이를 따라 붙인다.
3. 필요한 경우, 반대쪽 다리에도 동일하게 붙인다.



웹사이트에서 보다 많은 제품 정보를 확인 하실 수 있습니다.  
**WWW.ARESPORTS.COM**

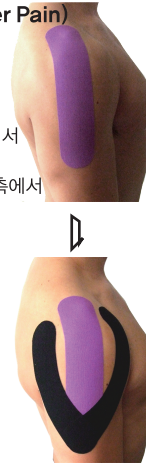
### 무릎이 불편할 때 (Runners/Cyclists Knee)

1. 바닥에 편안히 앉아서 무릎이 45도 정도 굽혀진 상태를 유지한다.
2. 무릎 관절을 주위로, 두 개의 I 테이프를 이용해 무릎 내측과 외측에 테이핑한다.
3. 추가적인 보안을 위해서 무릎 관절의 위쪽과 아래쪽을 감싸줘도 좋다.



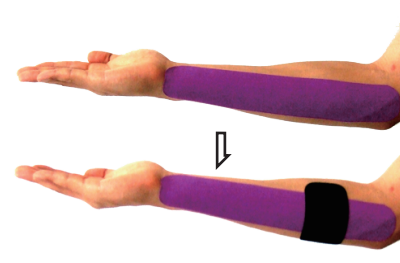
### 어깨가 불편할 때 (General Shoulder Pain)

1. 팔을 수평이 되도록 바깥쪽으로 뻗는다.
2. 어깨의 가장 높은 부위에서 팔을 향해 테이핑을 한다.
3. 다른 I 테이프를 이용해 위쪽 팔의 외측에서 어깨 뒤쪽을 향해 붙여 준다.
4. 또 다른 I 테이프를 이용해 위쪽 팔의 외측에서 어깨 앞쪽을 향해 붙여 준다.



### 팔꿈치 내측이 불편할 때 (Golf Elbow)

1. 손이 가슴 높이가 되도록 팔을 앞쪽으로 뻗는다.
2. 손목의 내측에서 팔꿈치 내측을 향해 I 테이프를 붙인다.
3. 추가적인 보안을 위해서 팔꿈치에서 살짝 내려온 부위의 팔을 한 바퀴 감아준다.



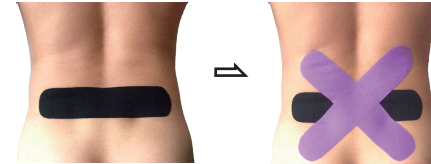
### 팔꿈치 외측이 불편할 때 (Tennis Elbow)

1. 손이 가슴 높이가 되도록 팔을 앞쪽으로 뻗는다.
2. 팔꿈치의 외측에서 손목 쪽을 향해 테이핑한다.
3. 추가적인 보안을 위해서 팔꿈치에서 살짝 내려온 부위의 팔을 한 바퀴 감아준다.



### 요통 (Lumbar Pain in Lower Back)

1. 양 손이 무릎에 닿도록 최대한 허리를 숙인다.
2. I 테이프를 허리의 아픈 부위에 수평으로 붙여 준다.
3. 추가로 두 개의 I 테이프를 이용해 X자 형태로 아픈 부위를 중심으로 붙여 준다.



### 발목이 불편할 때(Ankle)

1. 바닥에 앉아서 무릎을 굽히고 발목이 편안 자세로 앉는다. 짧은 I 테이프를 이용해 복숭아 뼈 바로 밑에 수평으로 붙여 준다.
2. 다른 I 테이프를 이용해 복숭아 뼈 바로 밑에서 정강이를 향해 붙인다.
3. 다른 I 테이프를 이용해 안쪽 발바닥에서 정강이를 향해 붙인다.
4. 다른 두 개의 짧은 I 테이프를 X자 형태로 교차시키듯 발목의 앞쪽으로 붙여 준다.

