

Bantlama Yöntemleri Kılavuzu

ARES KINESIOLOGY TAPE

- > Genel Talimatlar
- > Temel Bantlama Yöntemleri
- > Klinik Bantlama Yöntemleri





İçerik

Ares Bant Nedir?	6
Nasıl Çalışır?	7
Genel Talimatlar	8

Boyun/Omuz/Kol Üstü

Biceps	10
Ön Boyun Ağrısı	11
Genel Omuz	12
Lat. Boyun Ağrısı (Sternocleidomastoid)	13
Boyun Tutulması	14
Boyun & Omuz 1	15
Boyun & Omuz 2	16
Post. Boyun Ağrısı 1	17
Post. Boyun Ağrısı 2	18
Post. Üst Omuz	19
Omuz Ezilmesi	20
Triseps Braki	21

Bilek/Kol Altı/EI

Karpal Tünel Sendromu	22
Parmak Ağrısı	23
Genel Bilek Ağrısı	24
İç Kol Altı	25
Lat. Bilek Ağrısı 1 (Lat. Epicondyle)	26
Lat. Bilek Ağrısı 2 (Lat. Epicondyle)	27

Med. Bilek Ağrısı 1 (Med. Epicondyle)	28
Med. Bilek Ağrısı 2 (Med. Epicondyle)	29
Dış Kol Altı 1	30
Dış Kol Altı 2	31
Başparmak Ağrısı	32

Sırt/Gövde

Karın 1	33
Karın 2	34
Karın 3	35
Karın 4 (Dış Oblik)	36
Sırt & Omuz Ağrısı	37
Göğüs Ağrısı 1	38
Göğüs Ağrısı 2	39
Alt Sırt 1	40
Alt Sırt 2	41
Alt Sırt 3	42
Alt Sırt 4	43
Kaburga Ağrısı 1 (Serratus Ant.)	44
Kaburga Ağrısı 2 (Serratus Ant.)	45
Kuyruk Sokumu	46
Üst Sırt 1 (Rhomboid)	47
Üst Sırt 2 (Latissimus dorsi)	48

Kalça/Uyluk

Ön Uyluk 1 (Quadriceps)	49
Ön Uyluk 2 (Quadriceps)	50
Kasık Çekmesi	51
Kalça 1 (Gluteus)	52
Kalça 2 (Gluteus)	53
Kalça Eklemleri	54
Uyluk Adeleleri	55
Post. Uyluk 1 (Diz Arkası Kirişi)	56
Post. Uyluk 2 (Diz Arkası Kirişi)	57

Diz/Bacak Altı

Aşil Tendonu 1	58
Aşil Tendonu 2	59
Aşil Tendonu 3	60
Baldır Ağrısı	61
Diz Ağrısı 1	62
Diz Ağrısı 2	63
Diz Ağrısı 3	64
Diz Ağrısı 4	65
Diz Ağrısı 5	66
Lat. Diz Ağrısı	67
İntern Diz Ağrısı	68
Patella Ağrısı 1	69
Patella Ağrısı 2	70
İncik Ateli	71

Ayak Bileği/Ayak

Ayak Baş Parmağı	72
Halluks Valgus	73
Lat. Ayak Bileği Burkulması	74
İntern Ayak Bileği Burkulması	75
Planter Fasiit	76
Taban Ağrısı 1	77
Taban Ağrısı 2	78

Klinik Bantlama

Çürük	79
Baldır Krampı	80
Baldır Şişmesi	81
Donmuş Omuz	82
Düz Taban	84
Golfçü Dirseği	85
Hazımsızlık	86
İnterkostal Nevralji	87
Ayak bileği Romatizması	88
Dirsek Romatizması	89
Parmak Romatizması	90
Diz Romatizması	91
Bilek Romatizması	92
Aşırı kullanıma dayalı Omuz Ağrısı	93
Tenisçi Dirseği	94
Baş Parmak Tendiniti	95

Ares Bant nedir?

Ares Kinesiology bandı, dünya çapında birçok spor dalında yaşanan rahatsızlıklarda kullanılan ve hastalar arasında başarıya ulaşmış, iyileştirici fonksiyona sahip elastik bir banttır. Bu teknik aynı zamanda fizyoterapi alanında tedavi gören hastalar üzerinde de başarıyla uygulanmaktadır.

Ares Kinesiology bandı, derinin epidermis tabakasının sahip olduğu kalınlık ve elastiklikte olmak üzere, uzunluğu anlamında ise %30 ile %40 arasında gerilebilme özelliğini taşıyabilecek şekilde tasarlanmıştır.

Ares Kinesiology bandı kas ağrılarının tedavisinde, bağ ve tendonlarda yaşanan semptomların tedavisinde ve düzenli kullanımla performansınızı kuvvetlendirme alanlarında kullanılmaktadır. Doğal iyileşme süreci bandın uygulandığı bölgede, bandın kullanımıyla beraber kan dolaşımını da arttırdığı için daha da hızlanmaktadır.

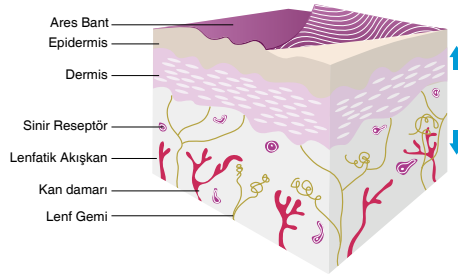
- >Kas ağrılarınızı tedavi edin
- >Eklem romatizmalarının oluşmasının önüne geçin
- >Performansınızı artırın

Bir adale iltihaplandığında, şiştiğinde veya gergin olduğunda; cilt ve adale arasındaki boşluk sıkışır, bu da lenfatik sıvı ve kan sirkülasyonunun konstriksiyonu ve tıkanıklık ile sonuçlanır. Bu sıkışma cilt ve adale arasında bulunan ağrı reseptörlerine basınç uygular, onlar da beyne etkilenen bölgede 'ağrı' duygusu hissedilmesi ile sonuçlanan rahatsızlık sinyalleri nakleder.

Eğer etkilenen bölgedeki cildi **ARES BANDI** uygulamasından önce gererseniz, uygulanan bölge yeniden normal veya nötr pozisyonuna döndüğünde, bantlanan bölgede buruşukluklar oluşacaktır. Cildin kaldırılması lenf ve kan akışı için daha fazla yer yarattığından, **ARES BANDI**'nın oluşturduğu buruşukluk efekti önemlidir. Bu nedenle etkilenen bölgedeki lenf drenajı kadar kan sirkülasyonu da bantlama uygulaması ile etkili olarak geliştirilebilir.

Sonunda, deri altı dokuları arasında ki sürtünme, lenfatik sıvı ve kan sirkülasyonunun teşvik edilen hareketi dolayısı ile azaltılır. Ağrı reseptörleri üzerindeki basınç azaldığından ağrı da azalır. Son sonuçlar adale yorgunluğunun azaltıldığını, hareket alanının arttığını (ROM) ve adale kasılması kalitesinin daha iyi olduğunu göstermektedir.

< Ares Bant ile Bantlama Yöntemi sonrası Durumu >



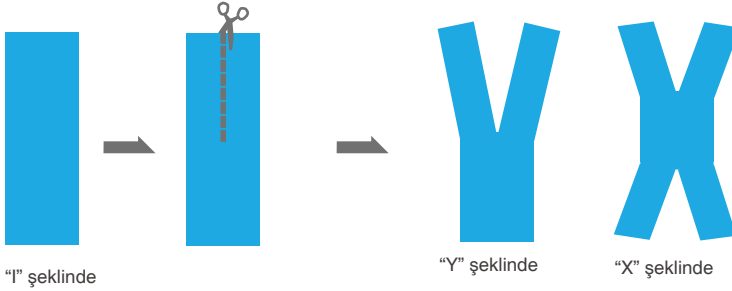
1. ARES bant kıvrım etkisi ile cildi kaldırır.
2. İnterstisyel alanı genişlemiş olur.
3. Kan / Lenf dolaşımı artar.
4. Enflamasyon reaksiyon azalır.
5. Kas faaliyetleri ağrıda azalma ile geliştirilmiştir.



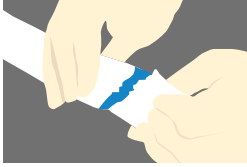
Morluklarda ARES BANT kullanımı

Genel Kullanım Talimatları

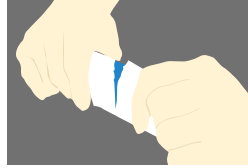
Bant Şekilleri



- > Uygulama yapmadan önce ciltte yağ, losyon ve nem bulunmadığından emin olun.
- > Cildi alkol (kolonya vb.) ile temizlemek kuvvetli bir yapışkan bağ sağlayacaktır.



(Veya)



<Sonlardan Yapıştırma>

Bandın ucundan 2 kağıdını çıkarın ve uygulayın.

<Ortadan Yapıştırma>

Bandın orta kısmını açığa çıkarmak için ortadaki kağıdı yırtın ve arka kağıdı soyun.



> Yapıştırıcının etkili olmasını sağlamak için, işaret parmağınızla bandı iç taraftan dışlara doğru hafifçe bastırarak hızlıca ovunuz.

Böylece kenar kısımların ilerde kalkmalarını engellemiş olursunuz.

Her zaman bandın son kısmını gerdirmeden yapıştırın.

Biceps

Gerekli;

1 parça Y bandı

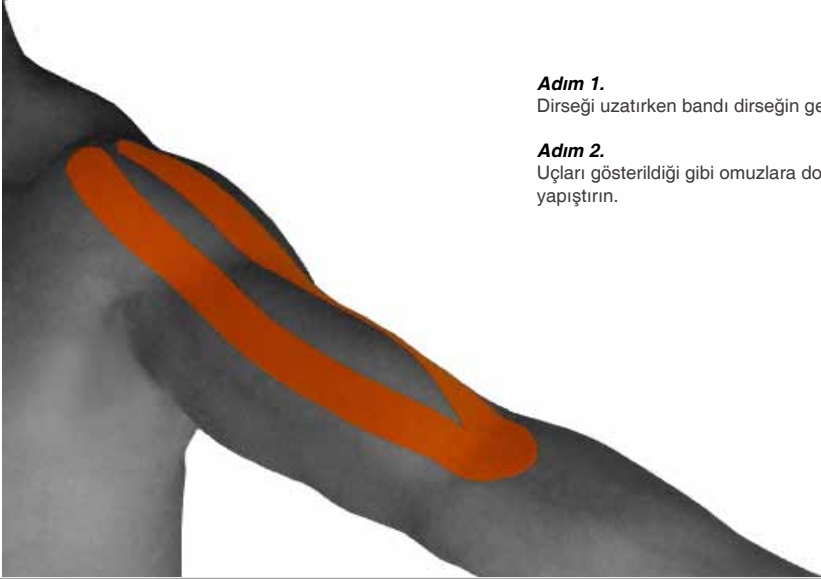
Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1.

Dirseği uzatırken bandı dirseğin geri kısmına tutturun.

Adım 2.

Uçları gösterildiği gibi omuzlara doğru yapıştırin.





Adım 1



Adım 2

Gerekli;

3 parça Y bandı
Bantlamak için yardımcı bir kişi
gerekmektedir

Adım 1. Boynun öne doğru bükülmesi sırasında ağrı olursa,göğsün merkezine bandın ucunu tutturun ve Y bandının iki ucunu boynu arkaya bükerek çene altına uygulayın.

Adım 2. Boynun döndürülmesi sırasında ağrı olursa,ters tarafa boynu döndürerek kulak memesi altına bandın ucunu tutturun ve birbiri ile yan yana klavikülanın önüne iki ucunu uygulayın.

Adım 3. Boynun diğer tarafı için de aynısını tekrarlayın.

Genel Omuz Ağrısı

Gerekli;

1 Parça Y bandı
Bantlamak için yardımcı
bir kişi gerekmektedir.



Adım 1



Adım 2

Adım 1. I bandının altını üst kolay yerleştirin ve eli arkaya yerleştirirken omzun önüne doğru ön ucu yapıştırın.

Adım 2. Eli omzun karşısında tutarken omzun arkasına ucun arkasını yerleştirin.

Adım 3. Uygulama sırasında hiçbir gerilme uygulanmaz.

Lateral Boyun Ağrısı (Sternokleidomastoid)

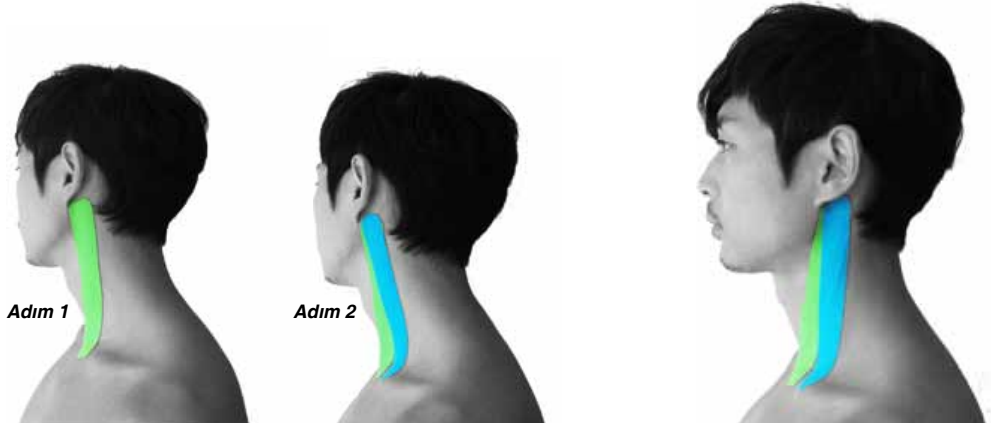
Gerekli;

2 parça I bandı
Bantlamak için yardımcı
bir kişi gerekmektedir.

Adım 1. Boyun sağa dönükken ön klavikülaya I bandının tabanını ve kulak memesinin hemen arkasına da ucunu yerleştirin.

Adım 2. Başka bir I bandının uç kısmını ilk I bandının tabanının hemen yan tarafına yerleştirin.

Adım 3. Uygulama sırasında hiçbir gerilme uygulanmaz.



Boyun Tutulması

Gerekli;

1 parça Y bandı,
1 parça I bandı,
Bantlamak için yardımcı bir kişi
gerekmektedir.

Adım 1. Bir Y bandının uç kısmını boynun üst kısmına yerleştirin.

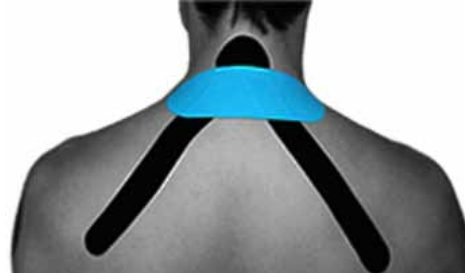
Adım 2. Boynu öne doğru eğerken uçları dışarıya doğru belkemiğinin her tarafına uzatın.

Adım 3. Ortada hafif gerilme varken ve her iki uçta gerilme olmadan bandın son parçasını boynun gerilen bölgesi üzerine yatay olarak yerleştirin.

Adım 1



Adım 2



Gerekli;

2 parça I bandı
Bantlamak için yardımcı
bir kişi gerekmektedir.

Adım 1. Boyun Ters tarafa evriliyken I bandının uç kısmını boynun st kısmına ve ucunu omzun yan kısmına yerleştirin.

Adım 2. Boyun diğerk tarafa çevriliyken karşı tarafa aynısını tekrarlayın.

Adım 3. Uygulama sırasında hiçbir gerilme uygulanmaz.

Adım 1



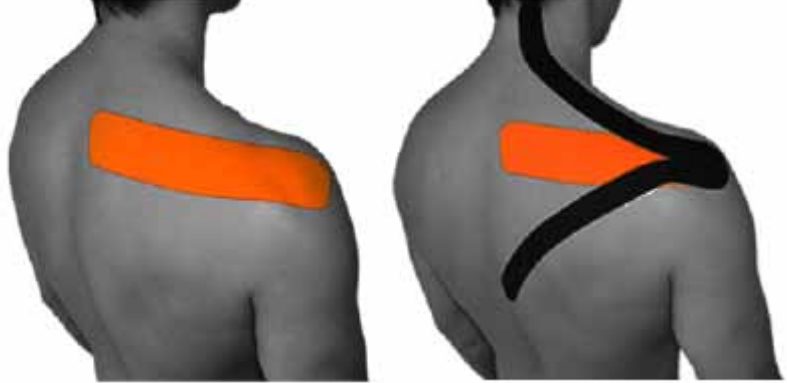
Adım 2



Boyun & Omuz 2

Gerekli;

1 parça I bandı,
1 parça Y bandı,
Bantlamak için yardımcı bir kişi
gerekmektedir



Adım 1

Adım 2

Adım 1. I bandını yatay şekilde omzun arkasına yürüterek tutturun.

Adım 2. Y bandının uç kısmını omzun üzerinde tutturun.

Adım 3. Üst ucu boynun üst tarafına doğru ve alt ucu belkemiğinin altına doğru koyun.

Posterior Boyun Ağrısı 1

Gerekli;

2 parça I bandı

Bantlamak için yardımcı bir kişi gerekmektedir.

Adım 1.

İki I bandını boyun öne doğru eğikken saç çizgisi altından belkemiği boyunca arkaya doğru uygulayın.

Adım 2.

Uygulama sırasında hiçbir gerilme uygulanmaz.



Posterior Boyun Ağrısı 2

Gerekli;

1 parça Y bandı

Bantlamak için yardımcı bir kişi gerekmektedir.

Adım 1.

Y bandının uç kısmını saç çizgisi altında boyun üstüne tutturun ve boyun öne doğru eğikken, gösterildiği gibi iki ucu bel kemiğinin yanına uygulayın.

Adım 2.

Uygulama sırasında hiçbir gerilme uygulanmaz.



Posterior Üst Omuz



Gerekli;

1 parça X bandı

Bantlamak için yardımcı bir kişi gerekmektedir.

Adım 1.

X bandını posterior omzun üst kısmına bandın ortasına hafif gerilme uygulayarak ağrıyan bölge üzerine yerleştirin.

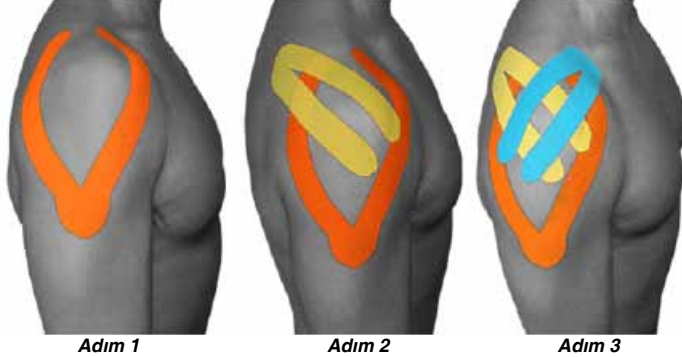
Adım 2.

Gerektiği zaman aynı bantlamayı karşı taraf için tekrarlayın.

Omuz Ezilmesi

Gerekli;

3 parça Y bandı
Bantlamak için
yardımcı bir kişi
gerekmektedir.



Adım 1. I bandının (portakal rengi) uç kısmını omzun 1/3 kadar yukarısına tutturun.

Adım 2. Dirseği uzatırken omzun ön kısmına ön ucu tutturun.

Adım 3. Eli diğer omza yerleştirirken arka ucu omzun arka tarafına tutturun.

Adım 4. Eli omzu gevşetin ve resimde gösterildiği gibi iki Y bandını ezilen bölgenin merkezi ni bir taraftan öbür tarafa geçecek şekilde yapıştırın.

Triseps

Gerekli;

1 parça Y bandı

Bantlamak için yardımcı bir kişi gerekmektedir.



Adım 1.

Y bandının uç kısmını dirseğin arkasına yerleştirin ve dirseği yukarıya doğru esnetirken iki ucu omzu kaplayacak şekilde yapıştırın.

Adım 2.

Uygulama sırasında hiçbir gerilme uygulanmaz.

Karpal Tünel Sendromu

Gerekli;

3 parça l bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1.

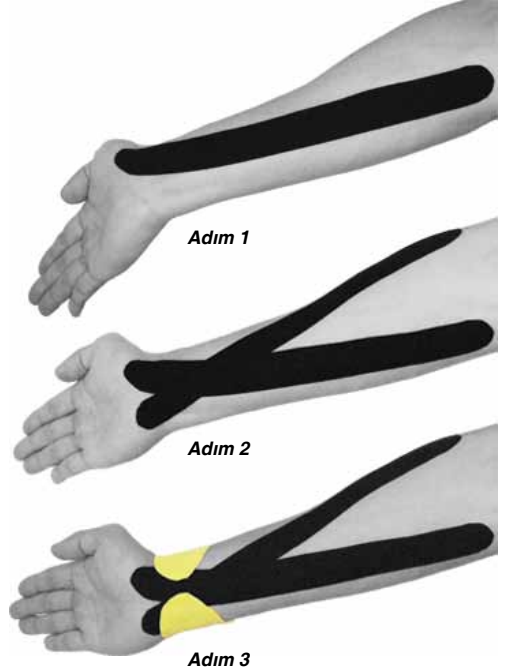
Baş parmağın tabanına bandı tutturun ve bileğin arkaya doğru bükerek dirseğin iç kısmına doğru yürütün.

Adım 2.

Serçe parmağının altına başka bir bant tutturun ve bileğin arkaya doğru bükülmesini sağlayarak dirseğin dış kısmına doğru yürütün.

Adım 3.

l bandını ilave destek için bileğin etrafına sarın.



Gerekli;

2 parça I bandını
Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1.

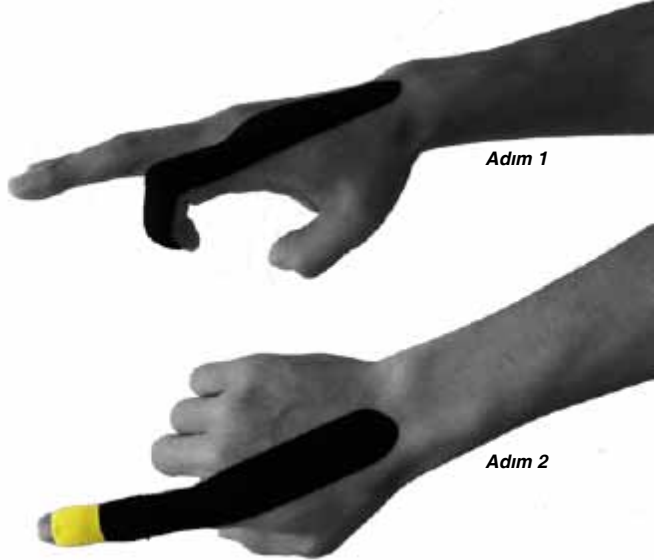
Daha uzun I bandının uç kısmını bileğin arkasına tutturun ve parmağı içe doğru bükerken son parmak eklemi üzerine uygulayın.

Adım 2.

İlave destek için, son parmak eklemi etrafına başka bir bant sarın.

Adım 3.

Uygulama sırasında hiç bir gerilme uygulanmaz.



Genel Bilek

Gerekli;

2 parça I bandı

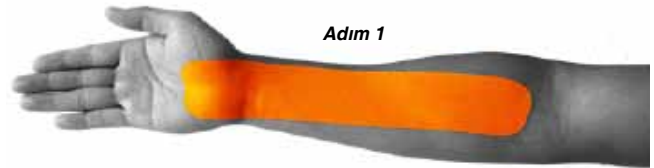
Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1.

Dirseği gererken I bandını bilekten dirseğe yerleştirin.

Adım 2.

Bileğin etrafına ucunda ufak bir boşluk bırakarak başka bir I bandı sarın.



Gerekli;

1 parçaY bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1.

Bileği nötr bir pozisyonda tutun. Avuç içine doğru altını tutturun

Adım 2.

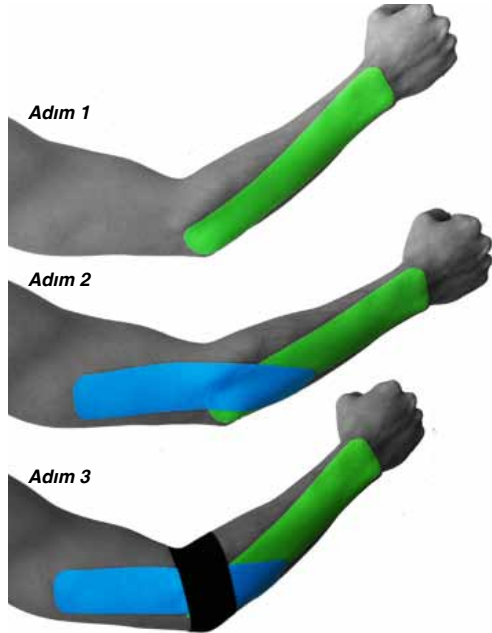
ABileği geriye koyduktan sonra iç ucu iç kısma tutturun.

Adım 3.

Bileği geriye koyduktan sonra iç ucu iç kısma tutturun.



Lateral Dirsek Ağrısı 1 (Lateral Epikondil)



Gerekli;

3 parça l bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1.

Bandı dirseği hafifçe bükürken bileğin dış tarafından dirseğin yanına %50 germe ile uygulayın.

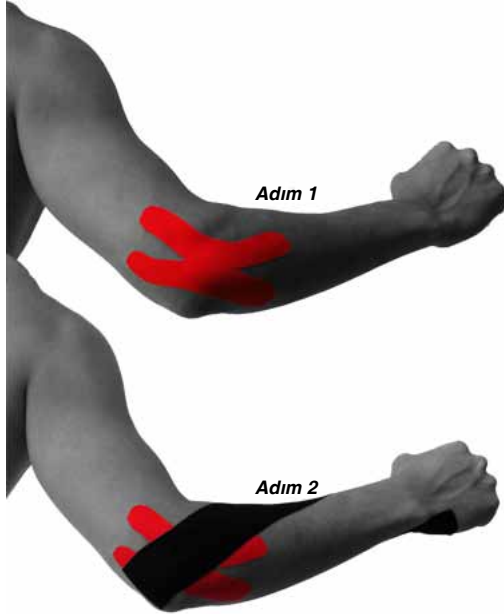
Adım 2.

Başka bir l bandını kolun üstünden germeden dirseğin yan tarafına yürütün.

Adım 3.

Başka bir l bandını kolun üstünden germeden dirseğin yan tarafına yürütün.

Lateral Dirsek Ağrısı 2



Gerekli;

1 parça X bandı

1 parça I bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1.

X bandını dirseği hafifçe bükerken dirseğin yan tarafına yerleştirin.

Adım 2.

I bandının uç kısmını X bandının üzerine yerleştirin ve ucunu bileğin avuç içi kısmına açıştırın.

Adım 3.

Uygulama sırasında hiçbir gerilme uygulanmaz.

İntern Bilek Ağrısı 1 (İntern Epikondil)

Gerekli;

2 parça I bandı

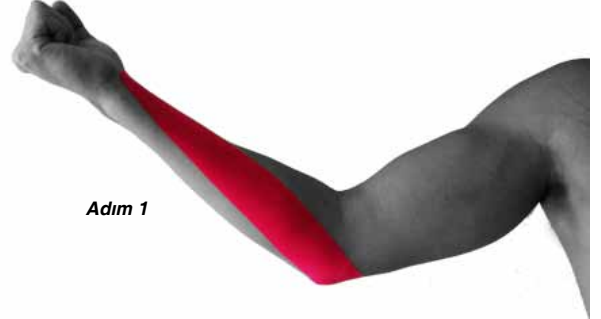
Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1.

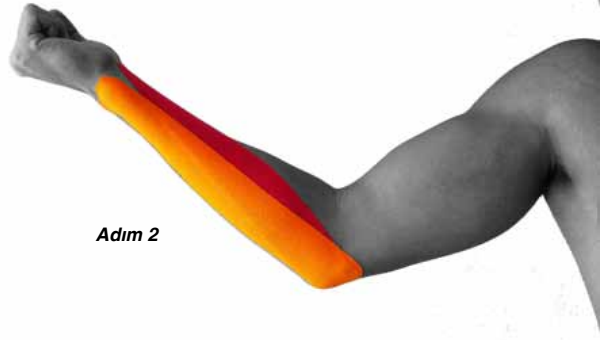
I bandını bileğin önüne tutturun ve dirseği hafifçe bükerken 50% gerilme ile ucu dirseğin iç tarafına uygulayın.

Adım 2.

Başka bir I bandını dirseğin iç tarafına tutturun ve biraz gerilme uygulayarak ucunu bileğin yanına uygulayın.



Adım 1



Adım 2

İtern Bilek Ağrısı 2 (İtern Epikondil)

Gerekli;

1 parça X bandı

1 parça I bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1.

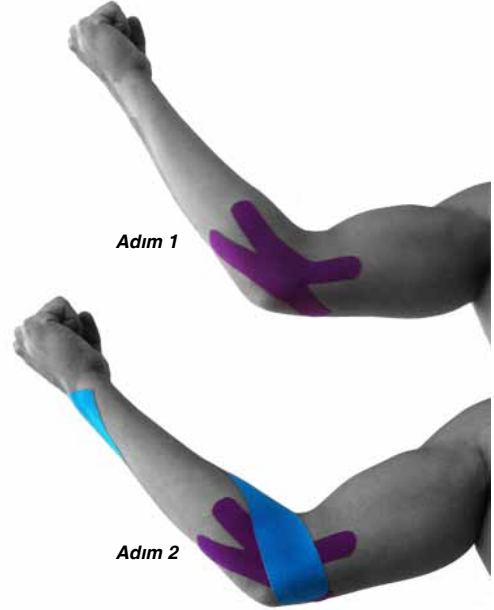
X bandını dirseği hafifçe bükerken dirseğin intern tarafına yerleştirin.

Adım 2.

I bandını X bandının üzerine yerleştirin ve bileğin arkasına ucu yapıştırın.

Adım 3.

Uygulama sırasında hiçbir gerilme uygulanmaz.



Dış Kol Altı 1

Gerekli;

2 parça Y bandı

1 parça I bandı

Bantlamak için yardımcı bir kişi gerekmektedir.

Adım 1.

İki Y bandını bileği hafifçe eğerek bileğin arkasından dirseğe bütün kol altını örtecek şekilde uygulayın.

Adım 2.

Başka bir I bandını ucunda biraz boşluk bırakacak şekilde bileğin etrafına sarın.



Gerekli;

1 parça Y bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1.

Bilek nötr pozisyonda iken bandın uç kısmını bileğin arkasına tutturun.

Adım 2.

Bileği mümkün olan maksimum biçimde bükün.
Ucun dış kısmını dirseğin dış kısmına tutturun.

Adım 3.

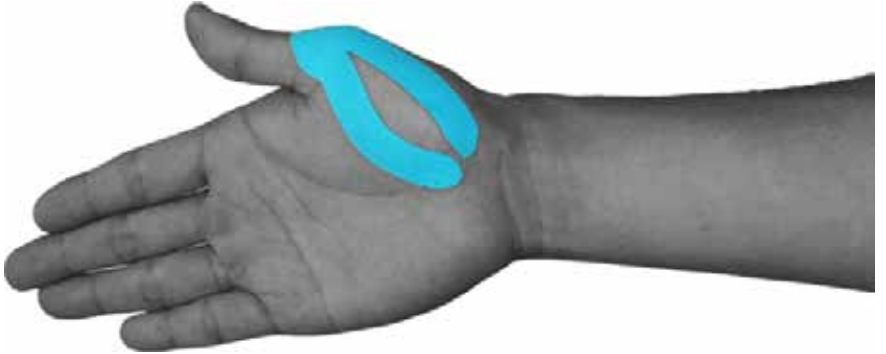
Dirseği eğik bir pozisyonda tutun.
Ucun içini dirseğin iç kısmına doğru tutturun.



Başparmak Ağrısı

Gerekli;

1 parça Y bandı,
Kendiniz uygulayabilirsiniz



Adım 1. Başparmağı arkaya doğru gerdirirken Y bandını gösterildiği gibi tutturun.

Gerekli;

2 parça I bantı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1. I bandını hemen göbek deliğinden başlayacak şekilde aşağıya doğru yapıştırın.

Adım 2. Yapıştırdığınız bantla ortadan kesişecek şekilde ikinci bir I bant yapıştırın.

Adım 3. Uygulamayı yaparken gerdirmе gerekmez.

Adım 1



Adım 2



Abdomen 2

Gerekli;

2 parça X bantı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1. X bantını göbek deliğinin 2 cm yanına ortalayarak yapıştırın.

Adım 2. Diğer taraf için de aynı işlemi yapın.

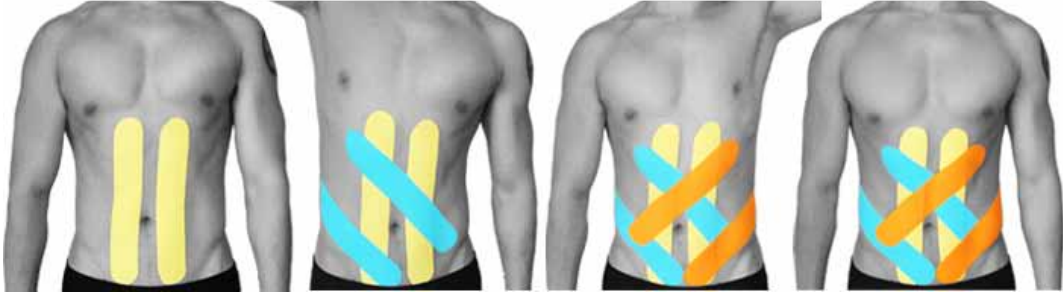
Adım 3. Uygulamayı yaparken gerdirmeye ve esnetmeye gerekmemektedir.

Adım 1



Adım 2





Adım 1

Adım 2

Adım 3

Gerekli;

6 parça I bandı
Bantlamak için yardımcı
bir kişi gerekmektedir.

Adım 1. Birbirine paralel iki bantı göbek deliğini geçerek pubisten midenin üzerine kadar uygulayın.

Adım 2. I bandını göbek deliğinin altından kaburganın altına doğru çapraz şekilde uygulayın ve bir başka bandı da göbek deliği üzerinden göğüse doğru çapraz şekilde uygulayın.

Adım 3. Karşı taraf için de aynı şeyi tekrarlayın.

Abdomen 4 (Dış Oblik)



Adım 1



Adım 2



Gerekli;

2 parça 1 bandı
Bantlamak için yardımcı
bir kişi gerekmektedir.

Adım 1. 1 bandını belkemiğinden göbek çukuru altındaki noktaya kadar yerleştirin.

Adım 2. Karşı taraf için de aynı şeyi tekrarlayın.

Adım 3. Uygulama sırasında gerilmeye ihtiyaç yoktur.

Sırt & Omuz Ağrısı



Gerekli;

2 parça 1 bandı

Bantlamak için yardımcı bir kişi gerekmektedir.

Adım 1.

Boyunun alt tarafından kaburganın en altının karşı tarafına çapraz şekilde bandı yerleştirin.

Adım 2.

Başka bir bantla ters yönde de aynısını tekrarlayın.

Göğüs Ağrısı 1

Gerekli;

1 parça Y bandı
Bantlamak için yardımcı
bir kişi gerekmektedir.



Adım 1.

Göğüste ve omuzda ağrı hissedildiğinde (deltoid) >
kolu dışa doğru bükerken resmi izleyin.

Gerekli;

2 parça Y bandı
Bantlamak için yardımcı bir
kişi gerekmektedir.

Adım 1. Y bandının ucunu omzun yan tarafına yerleştirin ve göğüse doğru iki ucuna uzatın.

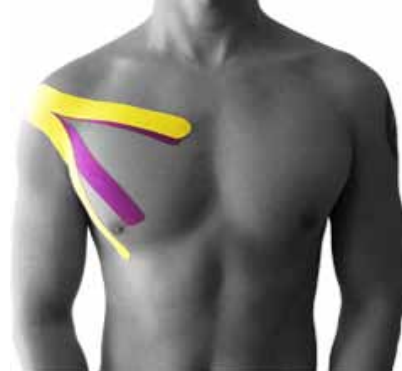
Adım 2. Başka bir Y bandının ucunu ilk bantın dış tarafına yerleştirin ve iki ucunu ilk banttan daha geniş olarak yayın.

Adım 3. Uygulama sırasında hiçbir gerilme yapılmaz.

Adım 1



Adım 2



Sırtın Altı 1



Gerekli;

2 parça l bandı
Bantlamak için yardımcı bir kişi
gerekmektedir

Adım 1.

Bandı yatay şekilde sırt çukurcukları
üzerinden uygulayın.

Adım 2.

İlk bandın hemen üzerinden başka bir
bant yürütün.

Gerekli;

3 parça I bandı
Bantlamak için yardımcı
bir kişi gerekmektedir.

Adım 1. Eller dizlere yerleşik olduğunda öne doğru eğin.

Adım 2. Sırtın altına yatay olarak bir parça bandı tutturun.

Adım 3. İki veya daha fazla parça bandı alın ve en çok ağrı olan alanın üzerine doğrudan X şeklinde uygulayın.

Adım 1



Adım 2



Sırtın Altı 3

Gerekli;

2 parça I bandı

Bantlamak için yardımcı
bir kişi gerekmektedir.

Adım 1. I stripinin uç kısmını sırtın altına yerleştirin ve öne doğru eğikken ucunu yukarıya doğru belkemiğine paralel biçimde yerleştirin.

Adım 2. Karşı taraf için aynısını tekrarlayın.

Adım 3. Uygulama sırasında hiçbir gerilme uygulanmaz.



Adım 1



Adım 2



Gerekli;

2 parça Y bandı
Bantlamak için yardımcı
bir kişi gerekmektedir.

Adım 1. Y stripinin ucunu sırtın altına yerleştirin ve uçları belkemiği boyunca yayın ve yapıştırın

Adım 2. Karşı taraf için de aynısını tekrarlayın.

Adım 3. Uygulama sırasında hiçbir gerilmeye ihtiyaç yoktur.



Adım 1



Adım 2



Kaburga Ağrısı 1 (Serratus Anterior)

Gerekli;

3 parça I bandı
Bantlamak için yardımcı
bir kişi gerekmektedir.



Adım 1



Adım 2



Adım 3

Adım 1. I bandını göğüs kafesinin üzerinden belkemiğinden göbeğe doğru gidecek şekilde yerleştirin.

Adım 2. İlk stripin yarısını ikinci strip'e üst üste getirin.

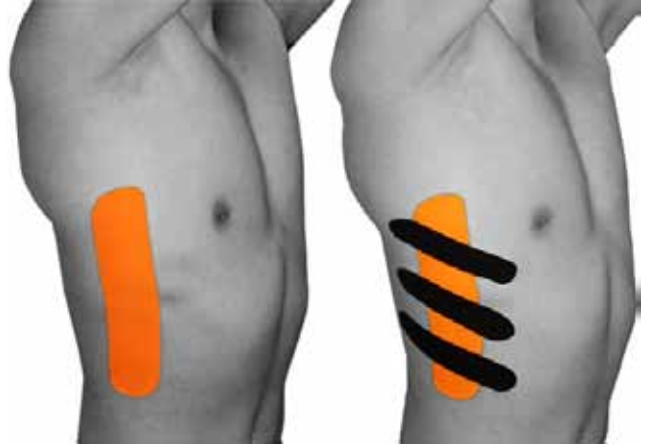
Adım 3. Son strip'e de aynısını ikinci stripin yarısı üzerine getirerek yapın.

Adım 4. Uygulama sırasında hiçbir gerilmeye ihtiyaç yoktur.

Kaburga Ağrısı 2 (Serratus Anterior)

Gerekli;

4 parça 1 bandı
Bantlamak için yardımcı
bir kişi gerekmektedir.



Adım 1

Adım 2

Adım 1. Bandı boyuna biçimde hemen koltuk altından uygulayın.

Adım 2. Resimde gösterildiği gibi başka üç parça bandı birbirine paralel biçimde yürütün.

Kuyruk Sokumu



Gerekli;

6 parça 1 bandı

Bantlamak için yardımcı bir kişi gerekmektedir.

Adım 1.

Her bir parçanın ucunu kuyruk sokumuna tutturun.

Adım 2.

Öne doğru eğikken her bir bant parçasının ucunu sırtın altına yelpaze şeklinde uygulayın.

Sırtın Üstü 1 (Rhomboid)

Gerekli;

2 parça X bandı
Bantlamak için yardımcı
bir kişi gerekmektedir.

Adım 1. Eli ters omuza doğru koyarken, X bandını sırt üstünde sağ tarafa yerleştirin.

Adım 2. Ters taraf için de aynısını tekrarlayın.

Adım 3. Uygulama sırasında hiçbir gerilme uygulanmaz.



Adım 1



Adım 2

Sırtın Üstü 2 (Latissimus dorsi)

Gerekli;

1 parça uzun Y bandı
Bantlamak için yardımcı bir kişi gerekmektedir.

Adım 1. Y bandının altını kol üstüne yerleştirin ve iki ucu yayarken ve eli ters omuza doğru koyarken resimde gösterildiği gibi yerleştirin.

Adım 2. Uygulama sırasında hiçbir gerilme uygulanmaz.



Ön Uyluk 1 (Kuadriseps)

Gerekli;

3 parça I bandı
Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1. I bandını diz eklemleri hafif bükülerek ön kalça ekleminde diz üzerine uygulayın.

Adım 2. Başka bir I bandını ilk bandın yarısının üzerine bindirerek yerleştirin.

Adım 3. İlave destek için, dizin üzerine başka bir bant sarın.

Adım 4. Uygulama sırasında hiçbir gerilme yapılmaz.

Adım 1



Adım 2



Adım 3



Ön Uyluk 2 (Kuadriseps)

Gerekli;

1 parça I bandı

1 parça Y bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1. Kalçadan dizin ön tarafına doğru uygulayın.

Adım 2. Y bandının ucunu kalça eklemine yerleştirin ve dize doğru ön uyluk üzerinden uçları yapıştırın.

Adım 3. Uygulama sırasında hiçbir gerilme yapılmaz.

Adım 1



Adım 2



Gerekli;

3 parça I bandı
Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1. I bandını kasıktan uyluğa doğru yerleştirin ve başka bir I bandını gösterildiği gibi uyluğun iç tarafına uygulayın.

Adım 2. İlave destek için, başka bir bandı iç uyluğun etrafına sarın.

Adım 3. Uygulama sırasında hiçbir gerilme uygulanmaz.

Adım 1



Adım 2



Kalça 1 (Gluteus)

Gerekli;

1 parça Y bandı

Bantlamak için yardımcı bir kişi gerekmektedir.

Adım 1.

Yana bacakları kalçadan bükerek uzanırken, kalçanın yanına uç kısmını tutturun.

Adım 2.

Kalçadan arkaya doğru bacağı bükerken kalçanın ön tarafı boyunca ucun önünü tutturun

Adım 3.

Kalçadan öne doğru bacağı bükerken arka ucunu kuyruk sokumuna doğru tutturun.



Gerekli;

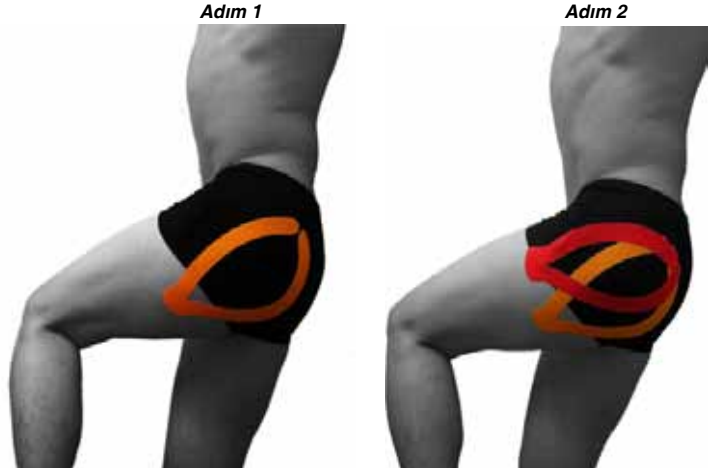
2 parça Y bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1. Y stripinin uç kısmını uyluğun yan tarafına yerleştirin ve oturağı kaplayan uçları yapıştırın.

Adım 2. Y stripinin uç kısmını uyluğun yan tarafına yerleştirin ve oturağı kaplayan uçları yapıştırın.

Adım 3. Uygulama sırasında hiç bir gerilme yapılmaz.



Kalça Eklemi

Gerekli;

1 parça Y bandı
3 parça I bandı
Bantlamak için yardımcı
bir kişi gerekmektedir.

Adım 1. Y bandının uç kısmını uyluğun yan tarafına tutturun ve diz öne doğru biraz bükülürken, gösterildiği gibi oturağa doğru uygulayın.

Adım 2. Başka üç I bandını her bir bandın merkezine hafif gerilme uygulayarak ve bantların kenarlarında gerilme olmadan gösterildiği gibi birbirinin üstüne gelecek şekilde kalça eklemine uygulayın.

Adım 1



Adım 2



Gerekli;

Kendiniz uygulayabilirsiniz.

Her bir uygulama için lütfen fotoğrafları kontrol edin.

Gerilme olmadan bandı diz ekleminde kalçaya doğru uygulayın.

- 1> Rectus Femoris (Ön uyluk)
- 2> Adductors (İç Uyluk)
- 3> IT (Iliotibial Tract) bandı (Dış Uyluk)
- 4> Biceps Femoris (Arka uyluk)

1.



2.



3.



4.



Posterior Uyluk 1 (Diz arkasındaki kiriş)

Gerekli;

1 parça I bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1.

Gösterildiği gibi I bandını uyluk üzerinden arkaya doğru yerleştirin.

Adım 2.

Uygulama sırasında hiçbir gerilme uygulanmaz.



Posterior Uyluk 2 (Diz arkasındaki kiriş)

Gerekli;

3 parça I bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1



Adım 2



Adım 3



Adım 1.

I bandını diz üzerinden arkaya tutturun ve ucu diz bükülü olarak oturken %50 gerilme ile kalçaya uygulayın.

Adım 2.

Aynı amaçla başka bir I bandını ilk bandın üzerine uygulayın.

Adım 3.

Diz eklemini üzerine başka bir I bandı sarın.

Aşıl 1

Gerekli;

3 parça I bandı
Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1. I bandının uç kısmını topuğa tutturun ve azıcık gerilim uygulayarak dizin yan tarafında doğru uygulayın.

Adım 2. Başka bir I bandının ucunu topuğa tutturun ve azıcık gerilim uygulayarak dizin iç tarafına doğru uygulayın.

Adım 3. İlave destek için, başka bir I bandını diz kapağı altındaki diz ekleminin etrafına sarın.





Adım 1



Adım 2



Adım 3

Gerekli;

2 parça I bandı

1 parça Y bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1.

I bandını topuktan baldıra doğru ayağı yukarıya doğru işaret edecek şekilde yerleştirin.

Adım 2.

Y bandının uç kısmını topuğun hemen üzerine uygulayın ve yağı yukarıya doğru kıvrık olmasını sağlarken gösterildiği gibi baldırın çevreleyecek şekilde uçları tutturun.

Adım 3.

İlave destek için, bileğin etrafını başka bir I bandı ile sarın.

Adım 4.

Uygulama sırasında hiçbir gerilme yapılmaz.

Aşıl 3

Gerekli;

3 parça I bandı
Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1. I bandının uç kısmını topuğa yerleştirin ve ucunu baldıra yapıştırın.

Adım 2. Bir başka I bandını topuğun yan tarafından baldırın iç tarafına kadar yerleştirin.

Adım 3. Son I bandını topuğun iç tarafından baldırın yan tarafına yerleştirin.

Adım 4. No Uygulama sırasında hiçbir gerilme uygulanmaz.



Gerekli;

3 parça I bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1. I bandının uç kısmını topuğa yerleştirin ve baldıra ucunu yapıştırın.

Adım 2. Başka bir I bandını topuğun yan tarafından dizin iç tarafına yerleştirin.

Adım 3. Son I bandını topuğun iç tarafından dizin yan tarafına doğru yerleştirin.

Adım 4. Uygulama sırasında hiçbir gerilme uygulanmaz.

Adım 1



Adım 2



Adım 3



Diz Ağrısı 1

Gerekli;

1 parça Y bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1. Diz kapağının altına bandın uç kısmını tutturun.

Adım 2. Dizi bükerken iç ucu yukarıya doğru koyun.

Adım 3. Dizin bükülü olmasını sağlarken dış ucu yukarıya doğru tutturun.



Gerekli;

4 parça I bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1. Dizi hafifçe bükerken I bandını diz kapağının etrafından dizin iç tarafına uygulayın.

Adım 2. Dizin hafifçe bükülmesini sağlayarak dizin yan tarafına da aynısını uygulayın.

Adım 3. Dizi hafifçe bükerken diz kapağının altında ve üzerinde dizin etrafına I bantlarını sarın.

Adım 4. Uygulama sırasında hiçbir gerilme uygulanmaz.

Adım 1



Adım 2



Diz Ağrısı 3

Gerekli;

2 parça Y bandı

2 parça I bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1. Y bandının uç kısmını diz kapağının üzerine yerleştirin ve dizi hafifçe bükerken her ikisi de diz kapağını geçecek şekilde uçları yapıştırın.

Adım 2. Y bandının uç kısmını diz kapağının üzerine yerleştirin ve dizi hafifçe bükerken her ikisi de diz kapağını geçecek şekilde uçları yapıştırın.

Adım 3. I bandının bir ucunu diz kapağının üzerine yerleştirin ve bacağın yan kısmı boyunca yürütün. Başka bir I bandı ile bacağın iç tarafı için aynısını yapın. Uygulama sırasında hiçbir gerilme uygulanmaz.

Adım 1



Adım 2



Adım 3



Gerekli;

3 parça 1 bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım1. Diz kapağı altına bandın uç kısmını tutturun ve ucunu dizi hafifçe bükerken iç biçimde kasığa uygulayın.

Adım 2. Aynısını yan taraf için yapın.

Adım 3. Ekstra destek için diz kapağı etrafına bandı uygulayın.

Adım 4. Uygulama sırasında hiçbir gerilme uygulanmaz

Adım 1



Adım 2



Diz Ağrısı 5

Gerekli;

2 parça Y bandı

2 parça I bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1. Diz kapağı altına Y bandının uç kısmını tutturun ve dizi hafifçe bükerken uçları diz kapağı etrafına uygulayın.

Adım 2. İnterne ve önden diz kapağının yan tarafına iki I bandı uygulayın.

Adım 3. Dizin yan tarafında başka bir Y bandının altını tutturun ve uçları diz hafifçe bükülürken dizin arkası üzerinden uygulayın.

Adım 1



Adım 2



Adım 3



Gerekli;

3 parça I bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1. I bandını dizin yan tarafına tutturun ve sonunu dizi hafifçe bükerken kalça eklemi yanına yerleştirin.

Adım 2. Başka bir I bandını ilave destek için üzerine bindirin.

Adım 3. Dizin üzerinden etrafına başka bir bant sarın.

Adım 4. Uygulama sırasında hiçbir gerilme uygulanmaz.

Adım 1



Adım 2



Adım 3



İntern Diz Ağrısı

Gerekli;

3 parça I bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1. I bandını dizin intern tarafına tutturun ve ucunu diz hafifçe bükülüyken kasığa yerleştirin.

Adım 2. Başka bir I bandını diz içinden uyluk üzerine uyluk yanına doğru yerleştirin.

Adım 3. İlave destek için, başka bir bandı diz üzerinden sarın.

Adım 4. Uygulama sırasında hiçbir gerilme uygulanmaz.

Adım 1



Adım 2



Adım 3



Gerekli;

2 parça Y bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1. Y bandının altını dizin intern tarafına yerleştirin ve dizi hafifçe bükerken diz kapağı etrafına iki ucu yapıştırın.

Adım 2. Dizin yan tarafı için aynısını tekrarlayın.

Adım 3. Uygulama sırasında hiçbir gerilme uygulanmaz.

Adım 1



Adım 2



Patella Ağrısı 2

Gerekli;

1 parça uzun Y bandı

2 parça I bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1. Kalça eklemi önünde Y bandının uç kısmını tutturun ve dizi hafifçe bükerken diz kapağı etrafına uçları uygulayın.

Adım 2. İlave destek için, iki I bandını diz kapağının altında ve üzerinde diz hafifçe eğik pozisyondayken uygulayın.

Adım 3. Uygulama sırasında hiçbir gerilme uygulanmaz.

Adım 1



Adım 2



Gerekli;

2 parça I bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1. I bandını ayak aşağıyı gösterecek şekilde ayağın dışından baldıra doğru yerleştirin.

Adım 2. Başka bir I bandını ayağın aşağıyı göstermesini sağlayarak gösterildiği gibi ayağın içinden bacağın altına, iç tarafa doğru uygulayın.

Adım 3. Uygulama sırasında hiçbir gerilme uygulanmaz.

Adım 1



Adım 2



Ayak baş parmağı

Gerekli;

1 parça Y bandı

1 parça I bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1. Yarılmış uçları önce ayak baş parmağına uygulayın ve bandı topuğa doğru yürütün.

Adım 2. Gösterildiği gibi ayağın etrafına başka bir I bandı sarın.



Gerekli;

1 parça Y bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz



Adım 1.

Y bandının uç kısmını ilk ayak parmağının yanına yerleştirin ve topuğın yanına doğru iki ucunu yapıştırın.

Adım 2.

Uygulama sırasında hiçbir gerilme uygulanmaz.

Adım 3.

Uygulama sırasında hiçbir gerilme uygulanmaz.

Lateral Ayak Bileği Burkulması

Gerekli;

1 parça uzun Y bandı
1 parça kısa Y bandı
Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1.

Uzun Y bandının uç kısmını bileğin yan kısmına yerleştirin ve dize doğru bacağın altının yan kısmını çevreleyecek şekilde uçları yapıştırın.

Adım 2.

Başka bir kısa Y bandını topuğun arkasından bileğin yanını kaplayacak şekilde, bir ucu ayak parmaklarında ve diğeri de bileği saracak şekilde uygulayın.

Adım 3.

Uygulama sırasında hiçbir gerilme uygulanmaz.



İntern Ayak bileği Burkulması

Gerekli;

2 parça I bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1.

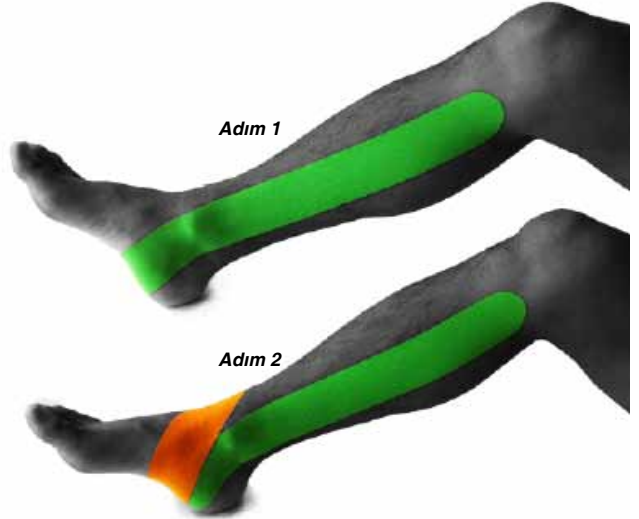
Uzun I bandının bir ucunu ayak bileğinin intern tarafına ve diğer ucunu da dizin intern tarafına uygulayın.

Adım 2.

Başka bir kısa I bandını ayak bileğinin iç kısmına tutturun ve stripin ucunu gösterildiği gibi uygulayın.

Adım 3.

Uygulama sırasında hiçbir gerilmeye ihtiyaç yoktur.



Planter Fasiit

Gerekli;

2 parça I bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1.

I bandının uç kısmını topuğun üzerine yerleştirin ve ayağı yukarıya doğru uzatırken hafif gerilme uygulayarak Aşil tendonuna doğru ucu yapıştırın.

Adım 2.

Başka bir I bandını tabanın intern tarafına yerleştirin ve hafif gerilme uygulayarak ayak bileğinin üzerine ucu uygulayın.

Adım 1



Adım 2



Gerekli;

2 parça Y bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1. Bandın altını ayak parmakları arkayı işaret ederken topuğa tutturun.

Adım 2. Bandın uçlarını 1. ve 2. parmağa doğru, diğer bir bandın uçlarını da 3., 4. ve 5. parmağa doğru uygulayın.



Adım 1



Adım 2

Taban Ağrısı 2

Gerekli;

2 parça kısa Y bandı
1 parça I bandı
1 parça uzun Y bandı
Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1. İki kısa Y bandını parmakları gerdirirken topuktan her bir parmağa doğru yerleştirin.

Adım 2. I bandını hafif gerdirerek tabandan topuğun iç tarafına doğru uygulayın.

Adım 3. Uzun Y bandının altını topuğa yerleştirin ve uçları dizin arkasından baldırın üzerine doğru uygulayın.





Gerekli;

1 parça I bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1.

Kenarlara germe uygulanmadan, merkeze 70-80% germe ile zedelenmiş yer üzerine kare şeklinde bir I bandı uygulayın.

Adım 2.

İlave destek için, aynı metod ile birinci bantla çaprazlama şeklinde zedelenmiş yer üzerine başka bir I bandı eklenebilir.

Baldır Krampı

Gerekli;

2 parça kısa Y bandı
1 parça uzun Y bandı
1 parça uzun I bandı
Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1.

Öne doğru diz kıvrık ve ayak parmakları gergin uzanmış vaziyette iken iki kısa Y bandını tabana resimde gösterildiğı gibi yerleştirin.

Adım 2.

Diğeri Y bandının altını topuğaa yerleştirin ve baldırđı çevreleyecek şekilde iki ucunu yapıştırın.

Adım 3.

Son I bandını topuktan baldır üzerinden dizin arkasına doğru yerleştirin.

Adım 4.

Uygulama sırasında gerilmeye ihtiyaç yoktur.



Gerekli;

2 parça Y bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1.

Bandın uç kısmını Aşil tendonunun dış kısmına tutturun ve uçlarını ayağı yukarıya doğru gösterecek şekilde baldırı düzenli aralıklarla sararak dizin iç kısmından yürütün.

Adım 2.

Başka bir bandın ucunu Aşil tendonunun iç kısmına tutturun ve uçlarını ayağı yukarıya doğru gösterecek şekilde baldırı düzenli aralıklarla sararak dizin dış kısmından yürütün.

Adım 1



Adım 2



Donmuş Omuz

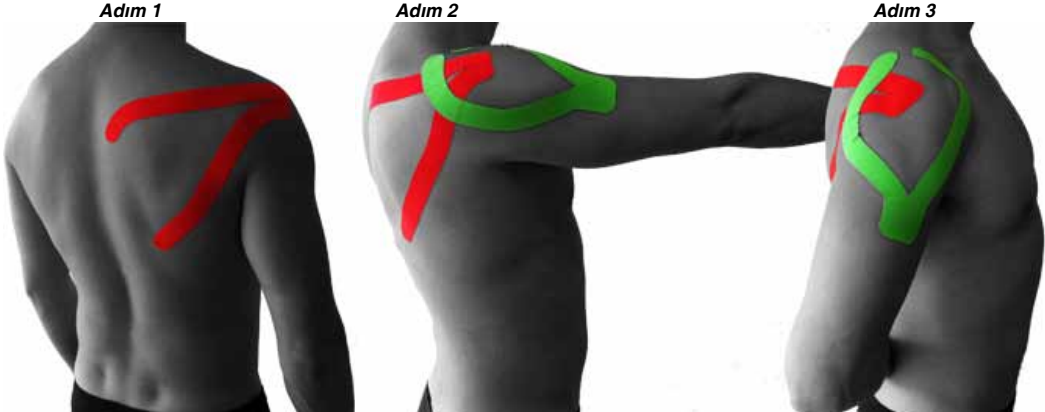
Gerekli;

4 parça Y bandı
1 parça I bandı
Bantlamak için yardımcı
bir kişi gerekmektedir.

Adım 1. Omzun yanından sırtta doğru Y bandı(kırmızı) gösterildiği gibidir.

Adım 2. Kolun üst tarafına başka bir Y(yeşil)bandı tutturun ve omzun posterior kısmını germek için kolu ileriye kaldırırken omzun üst tarafına ucun dış tarafını yapıştırın.

Adım 3. Omzun anterior kısmını germek için kolu arkaya koyarken Y(yeşil)bandının ucunun iç tarafını omzun üzerine uygulayın.



Adım 4. Gösterildiği gibi belkemiğinden omzun üst arkasına başka bir Y bandı (siyah) yerleştirin.

Adım 5. Gösterildiği gibi omzun önünden göğse doğru başka bir Y bandı (portakal rengi) uygulayın.

Adım 6. Omuz ekleminden aşağıya doğru üst kola kısa I bandını (kırmızı) yapıştırın.

Adım 4



Adım 5



Adım 6



Düz Taban

Gerekli;

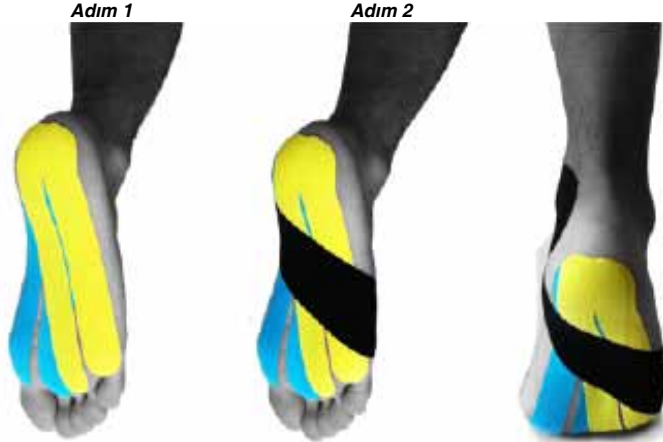
2 parça kısa Y bandı
1 parça I bandı
Kendiniz uygulayabilirsiniz

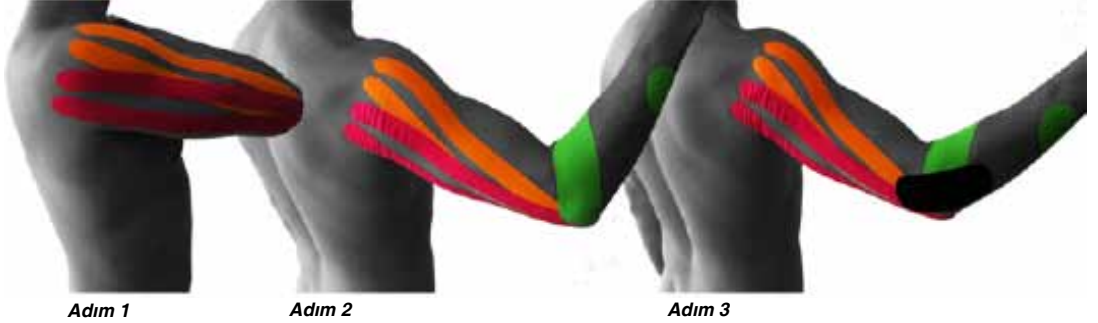
Adım 1.

Ayak parmaklarını gererken topuktan her bir ayak parmağına iki kısa Y bandı yerleştirin.

Adım 2.

Serçe parmağının dışından biraz germe ile ayak bileği içine doğru I bandı uygulayın.





Gerekli;

2 parça Y bandı
1 parça uzun I bandı
1 parça kısa I bandı
Bantlamak için yardımcı
bir kişi gerekmektedir.

Adım 1. İki Y bandının uç kısmını tutturun ve eli diğer omza koyarken bütün üst kolun üzerinden omza doğru uygulayın.

Adım 2. Dirseğin yan tarafından uzun I bandını uygulayın ve dirseği biraz bükerken, görüldüğü gibi kol altının etrafından içeriye sarın.

Adım 3. Başka bir I bandını dirsek ekleminin yan tarafına 50% gererek yerleştirin.

Hazımsızlık



Gerekli;

2 parça I bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1.

Midenin merkezinde göbek deliğinin üzerine, bandın merkezini hafif gererek kenarlara gerilme uygulamadan I bandını uygulayın.

Adım 2.

İlk bandın üzerinde bir taraftan bir tarafa bandın merkezini hafif gererek kenarlara gerilme uygulamadan başka bir I bandını uygulayın.

Gerekli;

4 parça uzun Y bandı
Bantlamak için yardımcı
bir kişi gerekmektedir.

Adım 1. Önde göğüs kafesinin yan kısmında iki Y bandının uç kısmını tutturun ve kolu yukarıya doğru tutarken gösterildiği gibi arkada göğüs kafesine doğru uçları uygulayın.

Adım 2. Arkada göğüs kafesinin yan kısmında iki Y bandının uç kısmını tutturun ve kolu yukarıya doğru tutarken gösterildiği gibi arkada göğüse doğru uçları uygulayın.

Adım 3. Uygulama sırasında hiç bir gerilme yapılmaz.

Adım 1



Adım 2



Ayak bileği Romatizması

Gerekli;

3 parça I bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1. I bandını diz kapağı altında dizin yan kısmına tutturun ve bandı topuğu yukarıya doğru kaldırırken ayağın üzerine doğru uygulayın.

Adım 2. Başka bir bandı aynı noktaya tutturun ve bandı ayağın dışına doğru uygulayın.

Adım 3. Son bandı tabana bir ucu intern ayak bileği üzerinde ve diğer ucu ayak bileğinin yan kısmı üzerinde olacak şekilde uygulayın.

Adım 4. Uygulama sırasında hiçbir gerilme uygulanmaz..

Adım 1



Adım 2



Adım 3



Dirsek Romatizması

Gerekli;

2 parça Y bandı

Bantlamak için yardımcı bir kişi gerekmektedir.



Adım 1

Adım 1.

Y bandının alt kısmını dirseğin ucuna tutturun ve dirseği bükerken boynun arkasına eli koyarak Triceps adalesi üzerinden iki ucu uygulayın.

Adım 2.

Başka bir Y bandını bir ucu bileğe doğru ve diğeri de kolun altına doğru olacak şekilde dirseğin yan kısmına uygulayın.

Adım 3.

Uygulama sırasında hiçbir gerilme uygulanmaz.



Adım 2

Parmak Romatizması

Gerekli;

2 parça I bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1.

I bandını parmağı gererken bileğin arkasından parmağın ucuna kadar uygulayın.

Adım 2.

Başka bir I bandını parmağı gererken bileğin önünden parmağın ucuna kadar uygulayın.

Adım 3.

Uygulama sırasında hiçbir gerilme uygulanmaz.

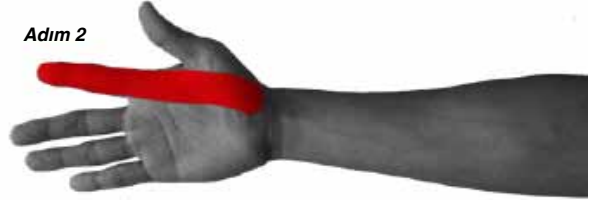
Adım 4.

Bu uygulama tüm parmaklar için uygulanabilir.

Adım 1



Adım 2



Gerekli;

2 parça Y bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1. Y bandının uç kısmını dizin iç kısmına tutturun ve diz hafifçe bükülüyken iki ucunu uyluk içi üzerinden uygulayın.

Adım 2. Başka bir Y bandını dizin intern tarafına uygulayın ve uçları diz kapağı etrafında yapıştırın.

Adım 1. Uygulama sırasında hiçbir gerilme uygulanmaz.

Adım 1



Adım 2



Bilek Romatizması

Gerekli;

1 parça uzun Y bandı

1 parça kısa Y bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz



Adım 1



Adım 2

Adım 1. Uzun Y bandının uç kısmını dirseğın ucuna tutturun ve el aynı taraftaki omuza konulmuşken iki ucu elin arkasından uygulayın.

Adım 2. Kısa Y bandını gösterildiğı gibi bileğın içinden dışarıya uygulayın.

Adım 3. Uygulama sırasında hiçbir gerilme uygulanmaz.

Aşırı kullanıma bağlı Omuz Ağrısı

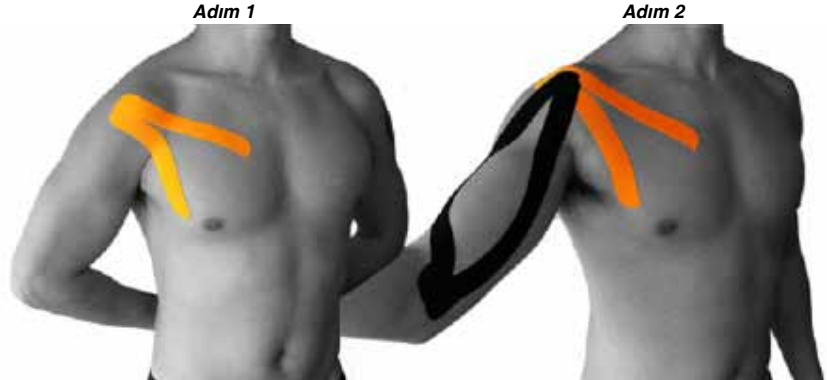
Gerekli;

2 parça Y bandı
Bantlamak için yardımcı
bir kişi gerekmektedir.

Adım 1. Y bandını omzun önüne tutturun ve kolu arkaya koyarken uçları göğse oğru uygulayın.

Adım 2. Y bandını omzun önüne tutturun ve dirseği hafifçe bükerken uçları dirsek içine doğru Biseps adalesini kaplayacak şekilde uygulayın.

Adım 3. Uygulama sırasında hiçbir gerilme uygulanmaz.



Tenisçi Dirseği

Gerekli;

2 parça Y bandı

1 parça I bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

Adım 1.

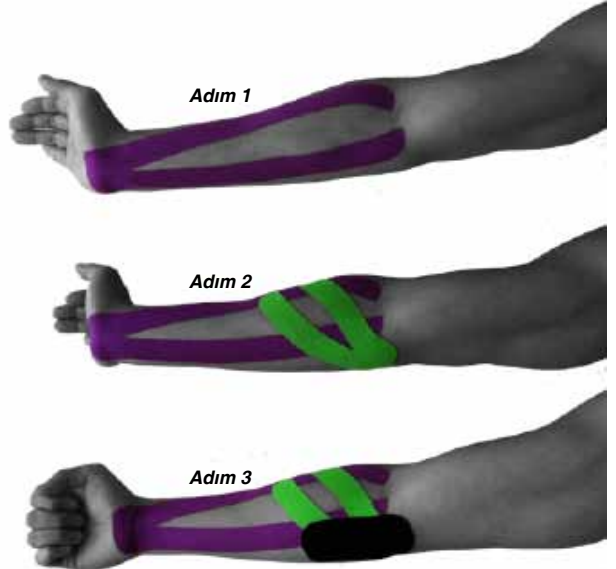
Y bandını bileğin önüne tutturun ve bilek arkaya doğru bükülü iken uçları kolun altından dirseğe doğru uygulayın.

Adım 2.

Başka bir Y bandını dirseğin iç tarafına tutturun ve uçları kol boyunca uygulayın.

Adım 3.

Son I bandını dirseğin iç tarafı üzerine 50% gerilme uygulayarak yerleştirin.



Başparmak Tendiniti

Gerekli;

1 parça uzun I bandı

1 parça kısa Y bandı

Kendiniz uygulayabilirsiniz

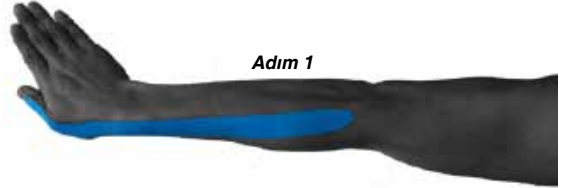
Adım 1.

Uzun I bandını başparmağın ucu üzerine tutturun ve bileği dışarıya doğru bükerken ucu dirseğin yan tarafına uygulayın.

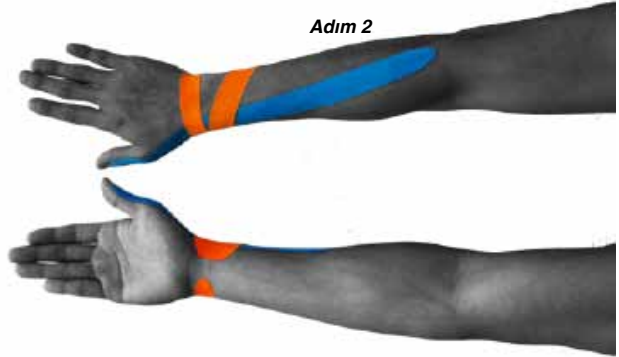
Adım 2.

Y bandının uç kısmını bileğin baş parmak tarafına tutturun ve bir ucu bileğin etrafından ve başka bir ucu da gösterildiği gibi kol altından uygulayın.

Adım 1



Adım 2







www.aresbant.com



Copyright 2011 AresTape - Tüm hakları saklıdır.