



Guía de Aplicaciones

ARES KINESIOLOGY TAPE

- > *Instrucciones Básicas*
- > *Técnicas de Aplicaciones Básicas*
- > *Técnicas de Aplicaciones Clínicas*





Contenido

Que es ARES TAPE?	8
Como Funciona?	9
Instrucciones Generales	10

Cuello/Hombro/Brazo

Biceps	12
Dolor de Cuello Anterior	13
Dolor General Hombro	14
Dolor Lateral en Cuello (esternocleidomastoideo)	15
Rigidez de Cuello	16
Cuello y Hombro 1	17
Cuello y Hombro 2	18
Dolor posterior en Cuello 1	19
Dolor posterior en Cuello 2	20
Hombro postero-superior	21
Contusión de Hombro	22
Triceps Braquial	23

Codo/Antebrazo/Mano

Síndrome del Túnel Carpiano	24
Dolor en Dedo	25
Dolor General de Muñeca	26
Antebrazo Interno	27
Dolor Lateral de Codo 1 (Epicondilitis Lateral)	28
Dolor Lateral de Codo 2 (Epicondilitis Lateral)	29

Dolor Medial de Codo 1 (Epicondilitis Medial)	30
Dolor Medial de Codo 2 (Epicondilitis Medial)	31
Antebrazo Externo 1	32
Antebrazo Externo 2	33
Dolor en Pulgar	34

Espalda / Tronco

Abdomen 1	35
Abdomen 2	36
Abdomen 3	37
Abdomen 4 (Oblicuos)	38
Dolor de Espalda y Hombro	39
Dolor de Pecho 1	40
Dolor de Pecho 2	41
Dolor Lumbar 1	42
Dolor Lumbar 2	43
Dolor Lumbar 3	44
Dolor Lumbar 4	45
Dolor Costál 1 (Serratus Anterior)	46
Dolor Costál 2 (Serratus Anterior)	47
Coccix	48
Espalda Superior (Romboides)	49
Espalda Superior (Latissmus Dorsi)	50

Contenido

Cadera/ Músclo

Músclo Anterior 1 (Quadriceps)	51
Músclo Anterior 2 (Quadriceps)	52
Tirón de la Ingle	53
Cadera 1 (Gluteos)	54
Cadera 2 (Gluteos)	55
Articulación de la Cadera	56
Musculos del Quadriceps	57
Músclo Posterior 1 (Isquiotibiales)	58
Músclo Posterior 2 (Isquiotibiales)	59

Rodilla / Pierna

Tendón de Aquiles 1	60
Tendón de Aquiles 2	61
Tendón de Aquiles 3	62
Dolor en Pantorrilla	63
Dolor en Rodilla 1	64
Dolor en Rodilla 2	65
Dolor en Rodilla 3	66
Dolor en Rodilla 4	67
Dolor en Rodilla 5	68
Dolor Lateral en Rodilla	69
Dolor Medial en Rodilla	70
Dolor patelar 1	71
Dolor Patelar 2	72
Tibia Medial	73

Tobillo / Pie

DedoGordo del Pie	74
Hallux Valgus	75
Esguince de Tobillo Lateral	76
Esguince de Tobillo Medial	77
Fascitis Plantar	78
Dolor en la Planta 1	79
Dolor en la Planta 2	80

Aplicaciones Clínicas

Moretón	81
Calambre en Pantorrilla	82
Inflamación de Pantorrilla	83
Hombro Congelado	84
Pie Plano	86
Codo de Tenista	87
Indigestión	88
Neuralgía Intercostal	89
Rheumatismo en Tobillo	90
Rheumatismo en Codo	91
Rheumatismo en Dedo	92
Rheumatismo en Rodilla	93
Rheumatismo en Muñeca	94
Dolor en Hombro por Sobreuso	95
Codo de Golfista	96
Tendinitis del Pulgar	97

Que el Vendaje ARES?

Ares Kinesiology Tape es un vendaje terapéutico y deportivo elástico diseñado para el Kinesiology Taping Method, dicha técnica es aplicada a nivel mundial en casi todos los escenarios deportivos así como en el ramo de la rehabilitación física en general con resultados muy satisfactorios.

Ares Kinesiology Tape esta diseñado con el mismo grosor y elasticidad de la epidermis de la piel con una capacidad de estiramiento del 30~40% desde su posición de reposo inicial.

Ares Kinesiology Tape es utilizado para los tratamientos de lesiones en Músculos, Fascia, Tendones y Ligamentos. Así como para mejorar el desempeño via la estimulación continua de los receptores en la piel.

Por esta razón, el proceso natural de sanación es inmediatamente acelerado gracias a mejoramiento de la circulación del área vendada.

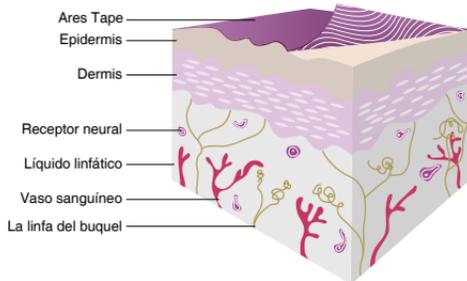
- > **Alivia Dolores Musculares**
- > **Previene la Artritis articular**
- > **Mejora el Rendimiento**

Cuando un músculo o una articulación se sobrecargan o lesionan, esa área se inflama. Dicha inflamación, compuesta por sangre y otros fluidos, se acumulan en la zona afectada provocando un exceso. Este exceso de fluidos debería de ser removido por los vasos linfáticos, pero, si la inflamación es severa los vasos linfáticos se comprimen y no pueden funcionar correctamente. Esto ocasionaría un ciclo continuo de inflamación y dolor, lo cual limitaría y desaceleraría el proceso curativo normal.

Cuando **Ares Kinesiology Tape** es aplicado a la piel sobre el área inflamada, éste levanta suavemente la piel, creando espacio entre la piel y los tejidos debajo. Este efecto genera un área de presión negativa, permitiendo a los vasos sanguíneos y linfáticos dilatarse, Aumentando así la circulación de ambos fluidos. Mejorando la circulación sanguínea se incrementa el paso de oxígeno y nutrientes a los tejidos afectados acelerando el proceso curativo. Cuando los vasos sanguíneos se dilatan, los fluidos acumulados se liberan. Así, se reduce la inflamación que a su vez libera la presión en los receptores del dolor, proporcionando alivio inmediato.

Eventualmente, la fricción entre los tejidos disminuye, la presión sobre los receptores de dolor es aliviada, resultando en una mejora inmediata en el rango de movimiento del área afectada. **Ares Kinesiology Tape** también retarda la fatiga muscular y mejora la función muscular.

< Condition Tras Método Taping con Ares Tape >



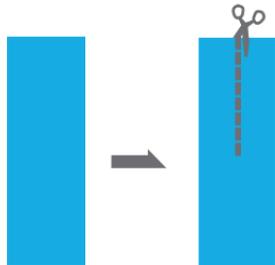
1. Cinta ARES levanta la piel con efecto de convulsión.
2. Espacio intersticial se amplía.
3. La circulación sanguínea / linfático se mejora.
4. Reacción de inflamación se reduce.
5. Actividades musculares se han mejorado con una reducción del dolor.



Ares Tape Aplicado en Edema

Instrucciones Generales

Formas de Cortar el vendaje



"I" Forma



"Y" Forma



"X" Forma



> Asegurese que la piel este libre de aceites, lociones, y humedad antes de aplicar.

> Limpiar la piel con abundante alcohol garantiza una adherencia óptima



< OR >



<Anclaje en los extremos>

Razgue aproximadamente (Aproximadamente) 5cm del papel de un de los extremos del vendaje.

<Anclaje Central>

Razgue el papel en la mitad, retire el papel mostrando la sección de la venda.



Los anclajes NUNCA deben llevar tensión.

Para asegurarse la una mayor adherencia, frote la venda rigurosamente con las manos para activar el adhesivo.

Biceps

Se necesita;

1 tira de cinta en forma de "Y"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1.

Colocar la base de la cinta en la parte anterior del codo con el brazo extendido

Paso 2.

Pegar las colas hacia el hombro como mostrado.



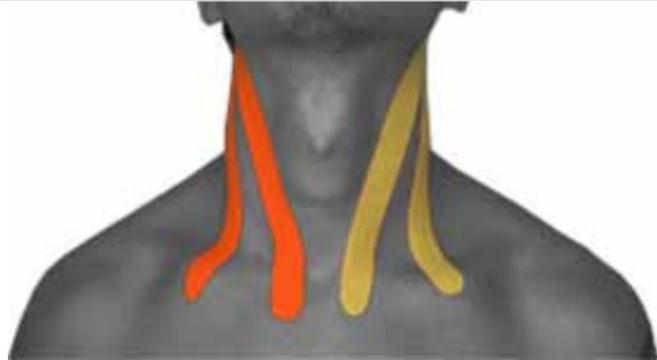
Dolor del Cuello Frontal



Paso 1

Se necesita;

3 tiras de cinta en forma de "Y"
Puede necesitar ayuda de alguien
para la aplicación



Paso 2

Paso 1.

Cuando se note dolor durante la inclinación hacia delante del cuello, colocar la base de la cinta en el centro del pecho y aplicar las colas "Y" extendiéndolas justo por debajo de las mandíbulas con el cuello estirado hacia atrás.

Paso 2.

Cuando se note dolor al girar el cuello, colocar la base de la cinta justo por debajo de los lóbulos de la oreja y aplicar las dos colas extendidas junto a la otra en la parte frontal de la clavícula manteniendo el cuello girado a la dirección opuesta.

Paso 3.

Repetir lo mismo en el lado opuesto del cuello.

Dolor General del Hombro

Se necesita;

1 tira de cinta en forma de "Y"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda



Paso 1



Paso 2

Paso 1. Colocar la base de la cinta en la parte superior del brazo y pegar la cola frontal hacia el hombro frontal manteniendo la mano atrás.

Paso 2. Colocar la otra cola en la parte posterior del hombro manteniendo la mano sobre el hombro o puesto .

Paso 3. No se necesita estiramiento durante la aplicación.

Dolor Lateral del Cuello (Esternocleidomastoideo)

Se necesita;

2 tiras de Cinta Ares en forma de "I"
Puede necesitar ayuda de alguien
para la aplicación

Paso 1.

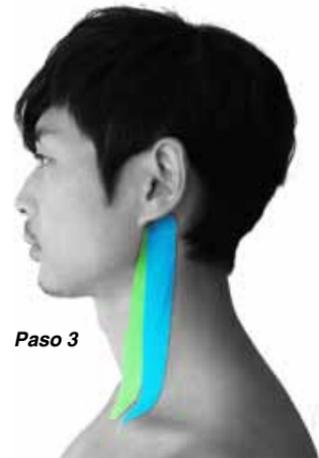
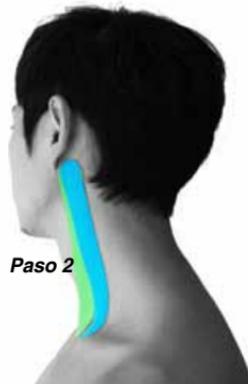
Colocar la base de la cinta "I" en la clavícula delantera y la cola, justo detrás del lóbulo de la oreja mientras se gira el cuello hacia la derecha.

Paso 2.

Colocar la base de otra cinta "I" justo al lado de la primera cinta.

Paso 3.

No se necesita estiramiento durante la aplicación.



Rigidez del Cuello

Se necesita;

1 tira de cinta en forma de "Y"

1 tira de cinta en forma de "I"

Puede necesitar ayuda de alguien para la aplicación

Paso 1.

Colocar la base de la cinta "Y" en la parte superior del cuello.

Paso 2.

Extender las colas hacia fuera a ambos lados de la columna vertebral, mientras se inclina el cuello hacia delante.

Paso 3.

Colocar la última tira de la cinta sobre la zona tensa del cuello horizontalmente con ligero estiramiento en el centro de la cinta y sin estiramiento en ambos extremos.

Paso 1



Paso 2



Se necesita;

2 tiras de cinta en forma de "I"
Puede necesitar ayuda de alguien
para la aplicación

Paso 1. Colocar la base de la cinta "I" en la parte superior del cuello y aplicar la cola hacia la parte lateral del hombro mientras se gira el cuello hacia el lado opuesto.

Paso 2. Repetir lo mismo en el lado opuesto mientras se gira el cuello al lado opuesto.

Paso 3. No se necesita estiramiento durante la aplicación.



Cuello y Hombros 2

Se necesita;

1 tira de cinta en forma de "I"
1 tira de cinta en forma de "Y"
Puede necesitar ayuda de
alguien para la aplicación



Paso 1



Paso 2

Paso 1. Pegar la cinta "I" horizontalmente en la parte posterior del hombro.

Paso 2. Colocar la base de la cinta "Y" en la parte superior del hombro.

Paso 3. Colocar la cola superior hacia la parte superior del cuello y la cola inferior abajo hacia la columna lumbar.

Dolor del Cuello Posterior 1

Se necesita;

2 tiras de cinta en forma de "I"

Puede necesitar ayuda de alguien para la aplicación

Paso 1.

Aplicar dos cintas "I" rectamente a lo largo de ambos lados de la columna vertebral debajo de la línea del cabello hacia la espalda mientras se dobla el cuello hacia delante.

Paso 2.

No se necesita estiramiento durante la aplicación.



Dolor del Cuello Posterior 2

Se necesita;

1 tiras de cinta en forma de "Y"

Puede necesitar ayuda de alguien para la aplicación

Paso 1.

Colocar la base de la cinta "Y" en la parte superior posterior del cuello debajo de la línea del cabello y extender las dos colas a los lados de la columna como se muestra, mientras se dobla el cuello hacia delante.

Paso 2.

No se necesita estiramiento durante la aplicación.



Posterior del Hombro Superior



Se necesita;

3 tiras de cinta en forma de "I"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1.

Colocar la cinta "I" en el lado lateral de la rodilla por debajo de la rótula y aplicar la cinta hasta la cara dorsal del pie con el talón levantado hacia arriba.

Paso 2.

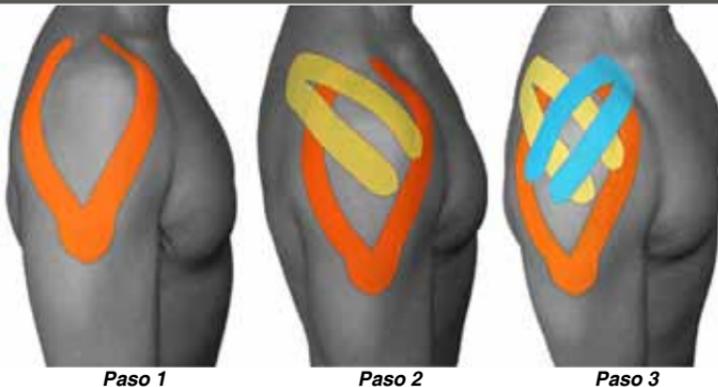
Repetir lo mismo en el lado opuesto del hombro en caso necesario.

Contusión del Hombro

Se necesita;

3 tiras de cinta en forma de "Y"

Puede necesitar ayuda de alguien para la aplicación



Paso 1. Pegar la base de la cinta "I" (naranja) en 1/3 de la parte superior del hombro.

Paso 2. Aplicar la cola frontal a la parte anterior del hombro con el codo extendido.

Paso 3. Aplicar la otra cola a la parte posterior del hombro con la mano colocada sobre el otro hombro.

Paso 4. Relajar el hombro y pegar dos cintas "Y" en el centro de la zona de contusión cruzadas entre sí, como se muestra en la imagen.

Tríceps Braquial



Se necesita;

1 tira de cinta en forma de "Y"

Puede necesitar ayuda de alguien para la aplicación

Paso 1.

Colocar la base de la cinta "Y" en la parte posterior del codo y extender las dos colas hacia el hombro cubriendo los tríceps con el codo doblado hacia arriba.

Paso 2.

No se necesita estiramiento durante la aplicación.

Síndrome del Túnel Carpiano

Se necesita;

3 tiras de cinta en forma de "I"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1.

Colocar la cinta en la base del pulgar y pegarla hacia el lado interior del codo con la muñeca doblada en flexión dorsal

Paso 2.

Colocar otra cinta en la base del meñique y pegarla hacia el lado externo del codo manteniendo la muñeca doblada en flexión dorsal.

Paso 3.

Envolver la cinta "I" alrededor de la muñeca para dar más soporte.

Paso 1



Paso 2



Paso 3



Se necesita;

2 tiras de cinta en forma de "I"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1.

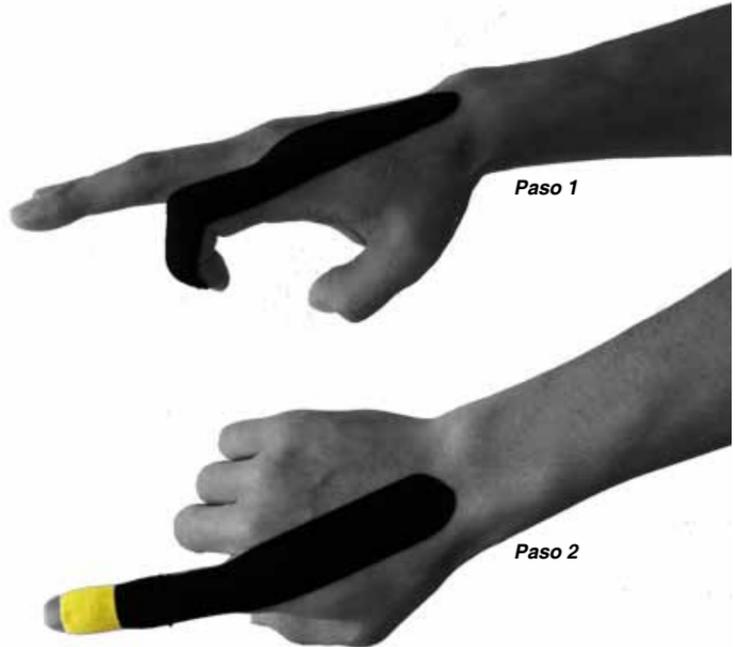
Colocar la base de la cinta larga "I" en la parte posterior de la muñeca y aplicar a lo largo del dedo afectado hasta la última articulación mientras se mantiene el dedo doblado hacia el interior

Paso 2.

Para dar más soporte, envolver otra cinta alrededor de la última articulación del dedo.

Paso 3.

No se necesita estiramiento durante la aplicación.



Dolor General de la Muñeca

Se necesita;

2 tiras de cinta en forma de "I"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1.

Colocar la cinta "I" desde la muñeca hasta el codo mientras se estira el codo.

Paso 2.

Envolver otra cinta "I" alrededor de la muñeca dejando un como de espacio al final.



Parte Interior del Antebrazo

Se necesita;

1 tira de cinta en forma de "Y"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1.

Mantener la muñeca en posición neutra. Pegar la base de la cinta hacia la palma de la mano

Paso 2.

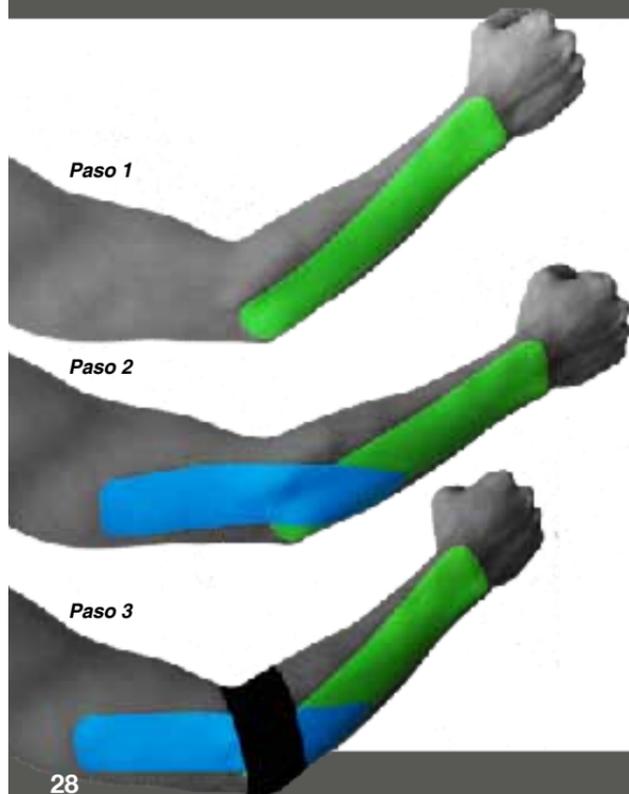
Aplicar la cola interior hacia el lado interno del codo doblando la muñeca en flexión dorsal.

Paso 3.

Aplicar la cola exterior hacia el lado externo del codo manteniendo la muñeca doblada en flexión dorsal.



Dolor Lateral del Codo¹ (Epicondilitis Lateral)



Se necesita;

3 tiras de cinta en forma de "I"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1.

Aplicar la cinta desde el exterior de la muñeca hasta el codo lateral con 50% de estiramiento mientras se dobla el codo ligeramente.

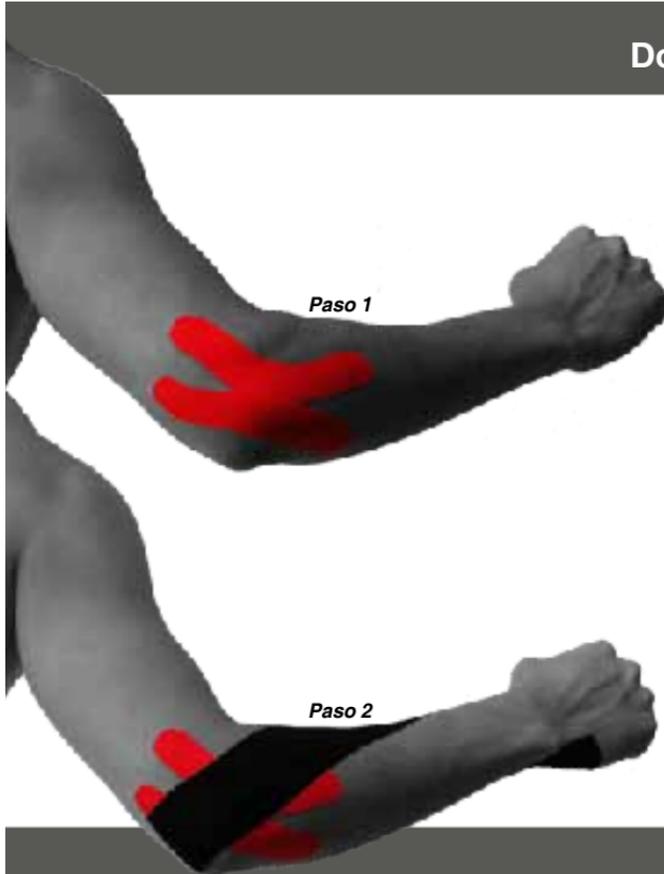
Paso 2.

Aplicar otra cinta "I" desde la parte superior del brazo al lado lateral del codo sin estiramiento.

Paso 3.

Para dar más soporte, envolver otra cinta alrededor del codo.

Dolor Lateral del Codo1 (Epicondilitis Lateral)



Se necesita;

1 tira de cinta en forma de "X"

1 tira de cinta en forma de "I"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1.

Colocar la cinta "X" en el lado lateral del codo mientras se dobla en codo ligeramente.

Paso 2.

Colocar la base de la cinta "I" sobre la cinta "X" y pegar la cola hacia el lado palmar de la muñeca.

Paso 3.

No se necesita estiramiento durante la aplicación.

Dolor del Codo Medial 1 (Epicóndilo medial)

Se necesita;

2 tiras de cinta en forma de "I"

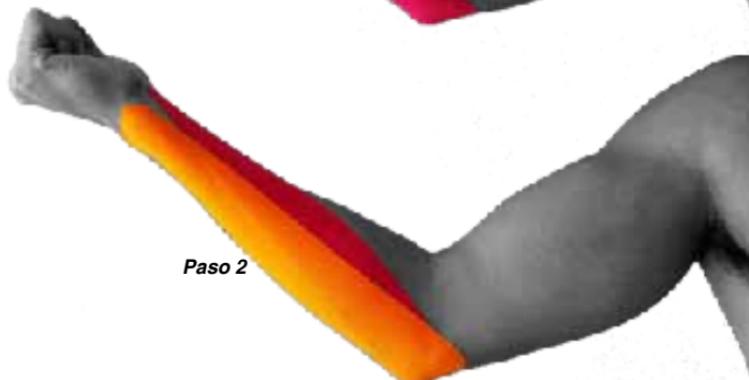
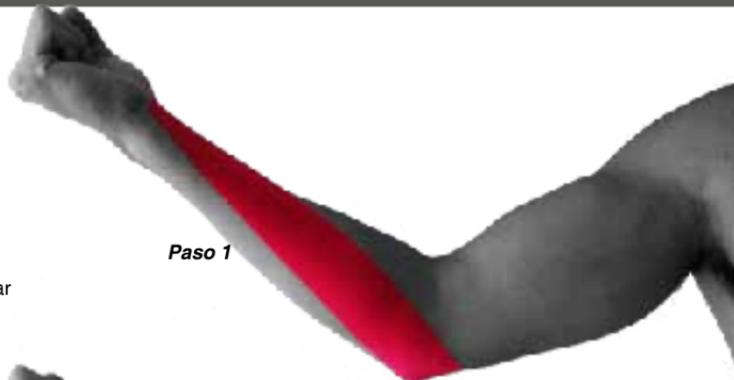
Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1.

Colocar cinta "I" en el lado palmar de la muñeca y pegar la cinta hacia el lado medial del codo, con 50% de estiramiento mientras se dobla el codo ligeramente.

Paso 2.

Colocar otra cinta "I" en el lado medial del codo y pegar la cinta rectamente hacia el lado lateral de la muñeca aplicando ligero estiramiento.



Dolor del Codo Medial 2 (Epicóndilo medial)

Se necesita;

1 tira de cinta en forma de "X"

1 tira de cinta en forma de "I"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1.

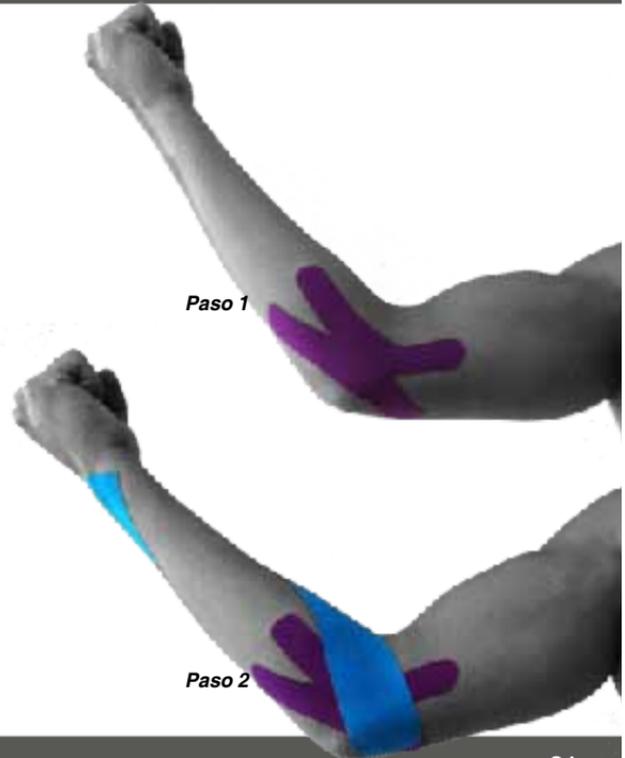
Colocar la cinta "X" en el lado medial del codo mientras se dobla el codo ligeramente.

Paso 2.

Colocar la base de la cinta "I" sobre la cinta "X" y pegar la cola a la parte posterior de la muñeca.

Paso 3.

No se necesita estiramiento durante la aplicación.



La Parte Exterior del Antebrazo 1

Se necesita;

2 tiras de cinta en forma de "Y"

1 tira de cinta en forma de "I"

Puede necesitar ayuda de alguien para la aplicación

Paso 1.

Aplicar dos cintas "Y" desde la parte dorsal de la muñeca hasta el codo cubriendo la superficie entera de la parte dorsal del antebrazo dando ligera flexión en la muñeca.

Paso 2.

Envolver otra cinta "I" alrededor de la muñeca dejando poco espacio entre los extremos.



La Parte Exterior del Antebrazo 2

Se necesita;

1 tira de cinta en forma de "Y"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1.

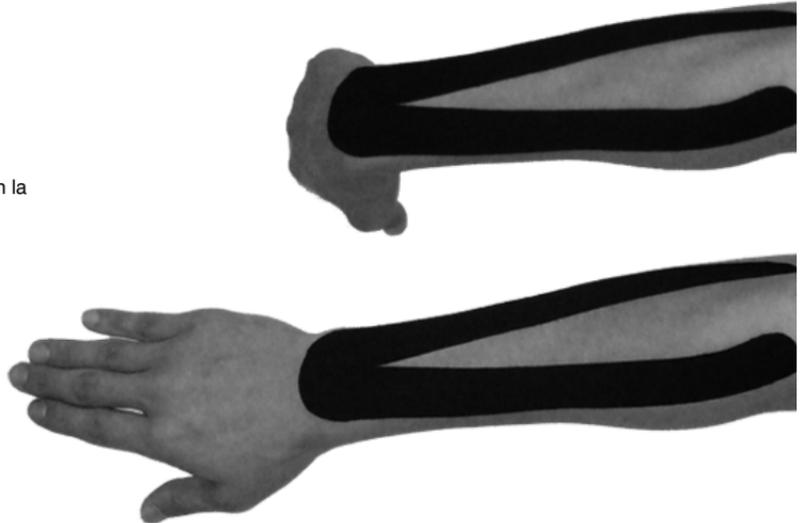
Pegar la base a la parte dorsal de la muñeca con la muñeca en la posición neutra.

Paso 2.

Doblar la muñeca lo máximo posible. Pegar la cola exterior hacia el lado exterior del codo.

Paso 3.

Mantener la muñeca en posición doblada. Pegar la cola interior hacia el lado interno del codo.

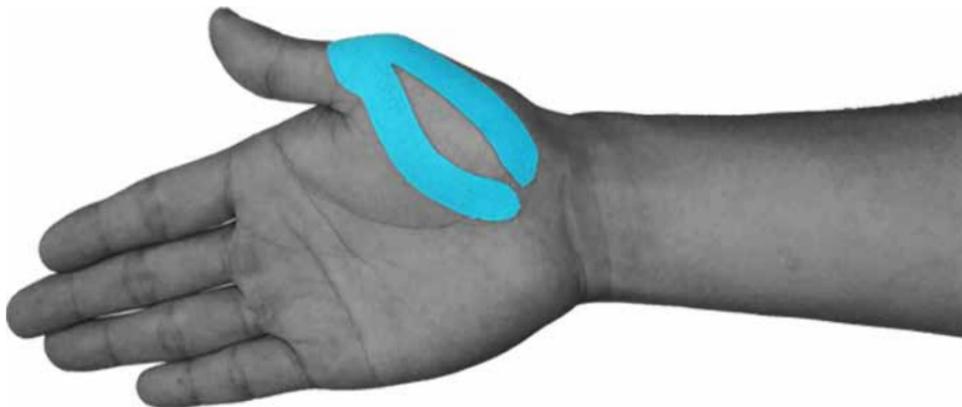


Dolor del Pulgar

Se necesita;

1 tira de cinta en forma de "Y"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda



Colocar la cinta "Y" como se muestra en la imagen con el pulgar apuntado hacia atrás.

Se necesita;

2 tiras de cinta en forma de "I"
Posible aplicación a sí mismo/a
sin ayuda

Paso 1. Colocar la cinta "I" por debajo del ombligo.

Paso 2. Colocar otra cinta "I" a través de la primera tira.

Paso 3. No se requiere estiramiento durante la aplicación.

Paso 1



Paso 2



Abdomen 2

Se necesita;

2 tiras de cinta en forma de "X"

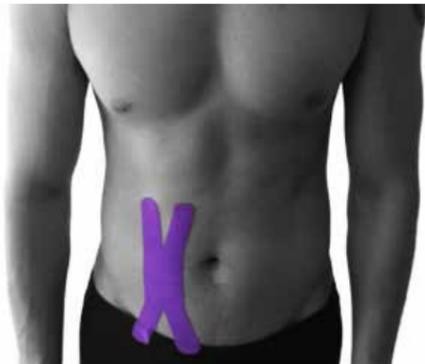
Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1. Colocar la cinta "X" junto al ombligo.

Paso 2. Repetir lo mismo en el lado opuesto.

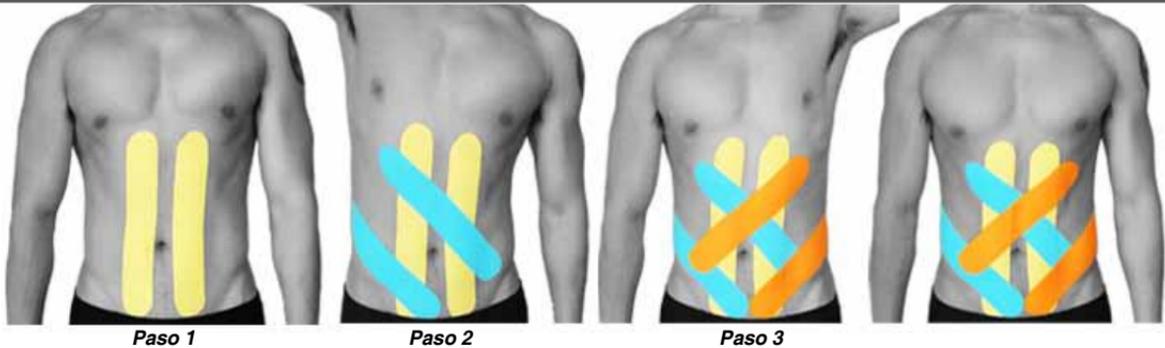
Paso 3. No se requiere estiramiento durante la aplicación.

Paso 1



Paso 2





Se necesita;

6 tiras de cinta en forma de "I"
Puede necesitar ayuda de alguien
para la aplicación

Paso 1. Colocar dos tiras de cinta en paralelo el uno con el otro a los lados del ombligo desde el pubis hasta la parte superior del estómago.

Paso 2. Colocar la cinta "I" diagonalmente desde abajo del ombligo hacia la parte baja de las costilla y aplicar otra cinta diagonalmente por encima del ombligo hacia el pecho.

Paso 3. Repetir lo mismo en el lado opuesto.

Abdomen 4 (Oblicuo externo)



Se necesita;

2 tiras de cinta en forma de "I"
Puede necesitar ayuda de alguien
para la aplicación

Paso 1. Colocar la cinta "I" desde la columna hasta el punto debajo del ombligo.

Paso 2. Repetir lo mismo en el lado opuesto.

Paso 3. No se requiere estiramiento durante la aplicación.

Dolor de la Espalda y el Hombro



Se necesita;

2 tiras de cinta en forma de "I"
Puede necesitar ayuda de alguien para la aplicación

Paso 1.

Colocar la cinta desde la parte inferior del cuello transversalmente hacia abajo al lado opuesto de la última costilla.

Paso 2.

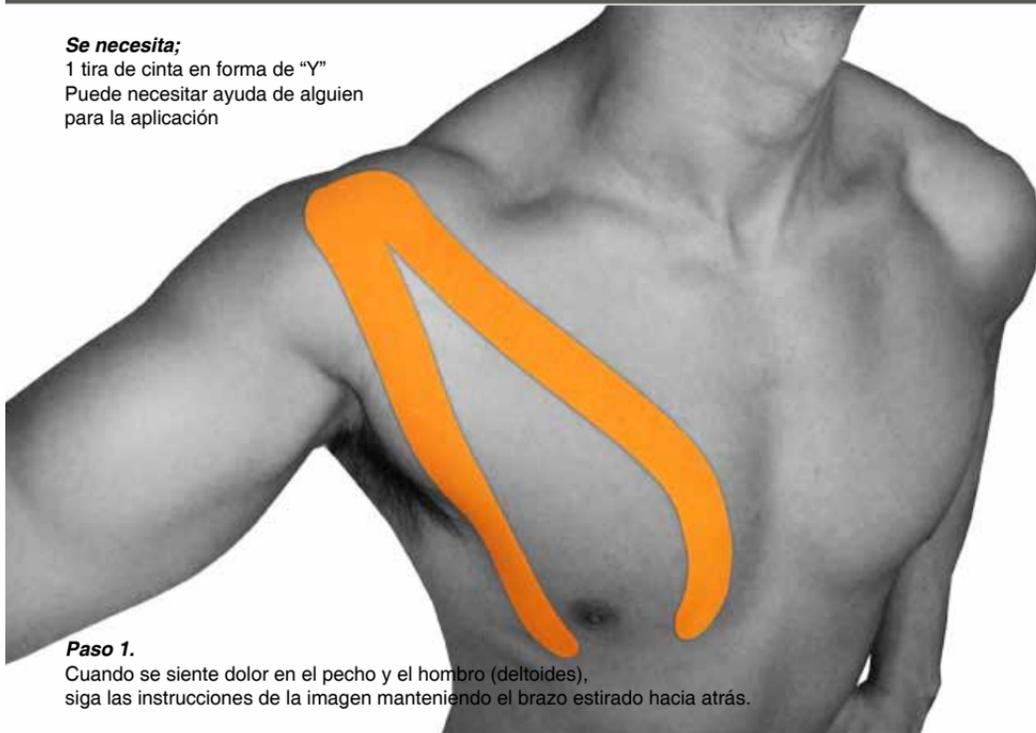
Repetir lo mismo con otra cinta en la dirección opuesta.

Dolor del Pecho 1

Se necesita;

1 tira de cinta en forma de "Y"

Puede necesitar ayuda de alguien para la aplicación



Paso 1.

Cuando se siente dolor en el pecho y el hombro (deltoides), siga las instrucciones de la imagen manteniendo el brazo estirado hacia atrás.

Se necesita;

2 tiras de cinta en forma de "Y"

Puede necesitar ayuda de alguien para la aplicación

Paso 1. Colocar la base de la cinta "Y" en el lado lateral del hombro y pegar extendiendo las dos colas hacia el pecho

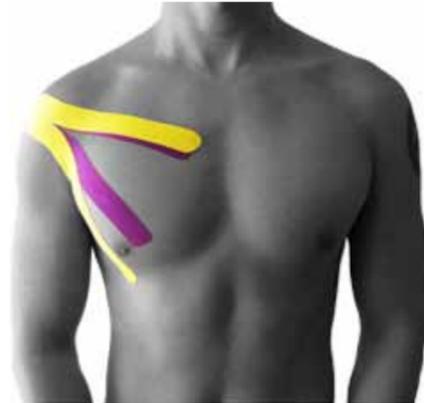
Paso 2. Colocar la base de otra cinta "Y" justo al borde exterior de la base de la primera cinta y extender las dos colas más esparcidas que la primera cinta.

Paso 3. No se necesita estiramiento durante la aplicación.

Paso 1



Paso 2



La Parte Inferior de la Espalda 1



Se necesita;

2 tiras de cinta en forma de "I"

Puede necesitar ayuda de alguien para la aplicación

Paso 1.

Aplicar cinta horizontalmente sobre los hoyuelos de la espalda

Paso 2.

Pegar otra cinta justo por encima de la primera cinta

La Parte Inferior de la Espalda 2

Se necesita;

3 tiras de cinta en forma de "I"

Puede necesitar ayuda de alguien para la aplicación

Paso 1. Inclinarse hacia delante con las manos colocadas sobre las rodillas.

Paso 2. Colocar una tira de cinta horizontalmente en la espalda baja .

Paso 3. Coger dos o más tiras de cintas y pegar en forma de X directamente sobre la zona más dolorosa.

Paso 1



Paso 2



La Parte Inferior de la Espalda 3

Se necesita;

2 tiras de cinta en forma de "I"

Puede necesitar ayuda de alguien para la aplicación

Paso 1. Colocar la base de la cinta "I" en la la espalda baja y colocar el otro extremo hacia arriba en paralelo a la columna vertebral mientras se inclina hacia adelante.

Paso 2. Repetir lo mismo en el lado opuesto.

Paso 3. No se necesita estiramiento durante la aplicación.



La Parte Inferior de la Espalda 4

Se necesita;

2 tiras de cinta en forma de "Y"
Puede necesitar ayuda de alguien
para la aplicación

Paso 1. Colocar la base la cinta "Y" en la espalda baja y pegar extendiendo las colas al lado de la columna vertebral.

Paso 2. Repetir lo mismo en el lado opuesto.

Paso 3. No se requiere estiramiento durante la aplicación.



Dolor de la Costilla1 (Serrato Anterior)

Se necesita;

3 tiras de cinta en forma de "I"

Puede necesitar ayuda de alguien para la aplicación



Paso 1



Paso 2



Paso 3

Paso 1. Colocar la cinta "I" corriendo sobre la caja torácica desde la columna vertebral hacia el vientre.

Paso 2. Sobreponer otra cinta a lo largo de la mitad de la primera cinta.

Paso 3. Repetir lo mismo con la última cinta sobreponiéndola a lo largo de la mitad de la segunda cinta.

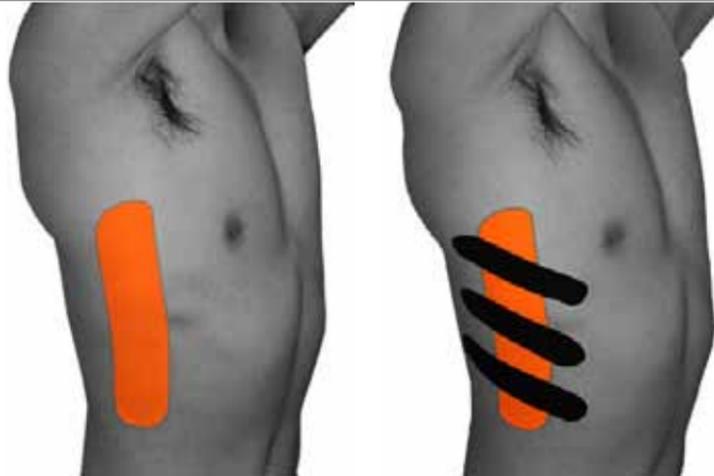
Paso 4. No se requiere estiramiento durante la aplicación.

Dolor de la Costilla 1 (Serrato Anterior)

Se necesita;

4 tiras de cinta en forma de "I"

Puede necesitar ayuda de alguien para la aplicación



Paso 1

Paso 2

Paso 1.

Aplicar la cinta longitudinalmente justo debajo de la axila.

Paso 2.

Pegar otras tres cintas en paralelo como se muestra en la imagen.

Cóccix



Se necesita;

6 tiras de cinta en forma de "I"

Puede necesitar ayuda de alguien para la aplicación

Paso 1.

Colocar la base de cada cinta sobre el cóccix.

Paso 2.

Inclinado/a hacia delante, aplicar la cola de cada cinta hacia la espalda en forma de abanico.

Parte Superior de la Espalda 1 (Romboides)

Se necesita;

2 tiras de cinta en forma de "X"
Puede necesitar ayuda de alguien
para la aplicación

Paso 1.

Colocar la cinta "X" en la parte superior en el lado derecho de la espalda poniendo la mano hacia el hombro opuesto.

Paso 2.

Repetir lo mismo en el lado opuesto.

Paso 3.

No se necesita estiramiento durante la aplicación.

Paso 1



Paso 2



Parte Superior de la Espalda 2 (Dorsal Ancho)

Se necesita;

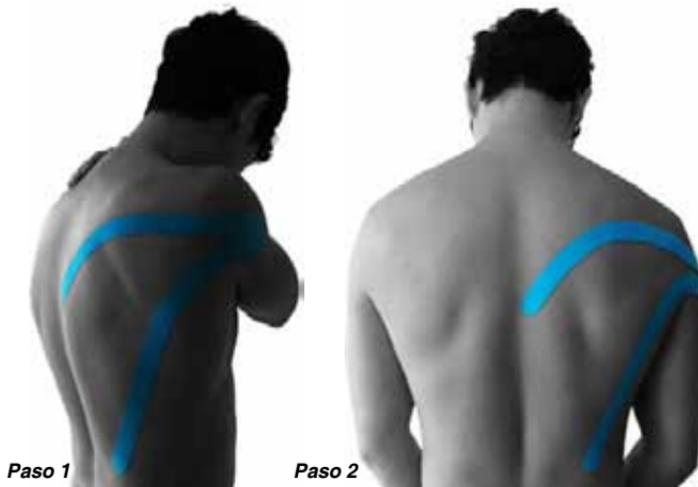
1 tira larga de cinta en forma de “Y”
Puede necesitar ayuda de alguien
para la aplicación

Paso 1.

Colocar la base de la cinta “Y” en la parte superior del brazo y extender las dos colas colocandolas como mostrado en la imagen reposando la mano sobre el hombro opuesto.

Paso 2.

No se necesita estiramiento durante la aplicación.



Frontal del Muslo 1 (Cuadríceps)

Se necesita;

3 tiras de cinta en forma de "I"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1. Aplicar la cinta "I" por encima de la rodilla hasta el frente de la cadera manteniendo la rodilla ligeramente doblada.

Paso 2. Colocar otra cinta "I" sobrepuesta a lo largo de la mitad de la primera cinta.

Paso 3. Para dar más soporte, envolver otra cinta arriba de la rodilla.

Paso 4. No se necesita estiramiento durante la aplicación.

Paso 1



Paso 2



Paso 3



Frontal del Muslo 2 (Cuadríceps)

Se necesita;

1 tira de cinta en forma de "I"

1 tira de cinta en forma de "Y"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1. Aplicar desde al cadera hasta la rodilla en la parte frontal.

Paso 2. Colocar la base de la cinta "Y" en la parte frontal de la cadera y aplicar las colas sobre los lados frontales del muslo hacia la rodilla.

Paso 3. No se necesita estiramiento durante la aplicación.

Paso 1



Paso 2



Se necesita;

3 tiras de cinta en forma de "I"
Posible aplicación a sí mismo/a
sin ayuda

Paso 1. Colocar la cinta "I" de la ingle hacia el muslo y aplica otra cinta "I" sobre el lado medial del muslo, como se muestra.

Paso 2. Para dar más soporte, envolver otra cinta alrededor de la parte interna del muslo.

Paso 3. No se necesita estiramiento durante la aplicación.



La Cadera 1 (Gluteus)

Se necesita;

1 tira de cinta en forma de “Y”

Puede necesitar ayuda de alguien para la aplicación

Paso 1.

Mientras está acostado/a sobre el lado con las piernas dobladas por las caderas, pegar la base de la cinta al lado de la cadera.

Paso 2.

Aplicar la cola frontera a lo largo de la parte frontal de la cadera mientras se extiende la pierna hacia atrás en la cadera; aplicar la parte posterior de la cola hacia el cóccix mientras se dobla la pierna hacia delante en la cadera.



Se necesita;

2 tiras de cinta en forma de "Y"
Puede necesitar ayuda de
alguien para la aplicación

Paso 1.

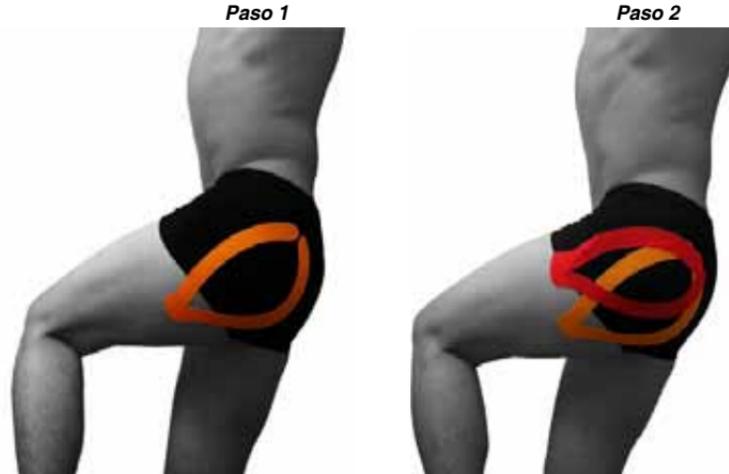
Colocar la base de la cinta "Y" en la parte lateral del muslo y pegar las colas cubriendo la nalga

Paso 2.

Colocar la base de la segunda cinta "Y" en la parte anterior superior del muslo y pegar las colas cubriendo la nalga.

Paso 3.

No se requiere estiramiento durante la aplicación.



Articulación de la Cadera

Se necesita;

1 tira de cinta en forma de "Y"

3 tiras de cinta en forma de "I"

Puede necesitar ayuda de alguien para la aplicación

Paso 1.

Colocar la base de la cinta "Y" en la parte lateral del muslo y aplicar las colas hacia la nalga en la parte trasera como se muestra, manteniendo la rodilla doblada ligeramente hacia delante.

Paso 2.

Aplicar otras tres cintas "I" en la parte lateral de la cadera, transversalmente sobrepuesta una encima de otra, como se muestra en la imagen con ligero estiramiento aplicado en el centro de cada cinta y sin estiramiento en los extremos.



Muscles of Thigh

Se necesita;

Self-Taping is available.

Please check the photos for each application.

Apply tape from knee joint towards hip without stretch.

1> Rectus Femoris (Front thigh)

2> Adductors (Inner Thigh)

3> IT (Illiotalibial Tract) band (Outer Thigh)

4> Biceps Femoris (Back thigh)



Posterior del Muslo 1 (Tendón de la corva)

Se necesita;

1 tira de cinta en forma de "I"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1.

Colocar la cinta "I" en la parte posterior del muslo como mostrado en la imagen.

Paso 2.

No se necesita estiramiento durante la aplicación.



Posterior del Muslo 2 (Tendón de la corva)

Se necesita;

3 tiras de cinta en forma de "I"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda



Paso 1

Paso 1.

Colocar la cinta "I" encima de la parte posterior de la rodilla y extender la cola hasta la nalga con 50% de estiramiento mientras está sentado/a con la rodilla doblada.

Paso 2.

Aplicar otra cinta "I" sobrepuesta parcialmente por encima de la primera cinta de la misma manera.



Paso 2

Paso 3.

Envolver otra cinta "I" alrededor, arriba de la rodilla.



Paso 3

Aquiles 1

Se necesita;

3 tiras de cinta en forma de "I"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1.

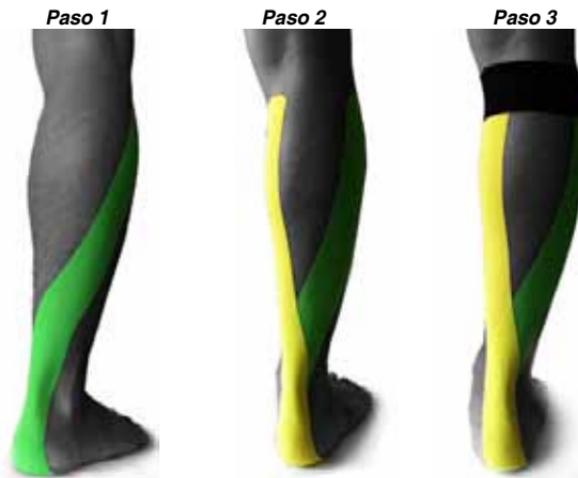
Colocar la base de la cinta "I" en el talón y aplicar hacia el lado lateral de la rodilla con ligero estiramiento.

Paso 2.

Colocar la base de otra cinta "I" en el talón y aplicar hacia el parte medial de la rodilla con ligero estiramiento .

Paso 3.

Para dar más soporte, envolver otra cinta "I" alrededor de la rodilla por debajo de la rótula.



Paso 1



Paso 2



Paso 3



Se necesita;

2 tiras de cinta en forma de "I"
1 tira de cinta en forma de "Y"
Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1.

Colocar la cinta "I" en el talón hacia la pantorrilla apuntando el pie hacia arriba.

Paso 2.

Aplicar la base de la cinta "Y" justo por encima del talón y pegar las colas cubriendo la pantorrilla, como se muestra mientras se mantiene el pie doblado hacia arriba.

Paso 3.

Para dar más soporte, envolver con otra cinta "I" alrededor del tobillo.

Paso 4.

No se necesita estiramiento durante la aplicación.

Aquiles 3

Se necesita;

3 tiras de cinta en forma de "I"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1. Colocar la base de la cinta "I" en el talón y pegar la cola a la pantorrilla.

Paso 2. Colocar otra cinta "I" desde el lado lateral del talón hasta la parte medial de la pantorrilla.

Paso 3. Colocar la última cinta "I" desde el lado medial del talón hasta el lado lateral de la pantorrilla.

Paso 4. No se necesita estiramiento durante la aplicación.

Paso 1



Paso 2



Paso 3



Se necesita;

3 pieces of I tape

Self-taping is available

Paso 1.

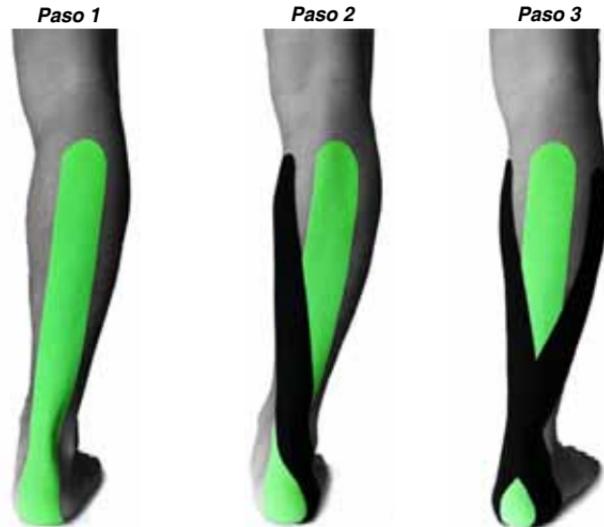
Place the base of I tape at the heel and adhere the tail to the calf.

Paso 2.

Place another I tape from the lateral side of the heel to the medial side of the knee.

Paso 3.

Place the last I tape from the medial side of the heel to the lateral side of the knee.



Dolor de la Rodilla 1

Se necesita;

1 tira de cinta en forma de "Y"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1. Colocar la base por debajo de la rótula de la rodilla

Paso 2. Pegar la cola interior hacia arriba mientras se dobla la rodilla.

Paso 3. Pegar la cola exterior hacia arriba manteniendo la rodilla doblada.



Se necesita;

4 tiras de cinta en forma de "I"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1.

Aplicar la cinta "I" en la parte medial de la rótula doblando ligeramente la rodilla.

Paso 2.

Repetir lo mismo en el lado lateral de la rodilla manteniendo la rodilla ligeramente doblada.

Paso 3.

Envolver las cintas "I" alrededor de la rodilla por debajo y encima de la rótula mientras se mantiene la rodilla ligeramente doblada.

Paso 4.

No se necesita estiramiento durante la aplicación.

Paso 1



Paso 2



Dolor de la Rodilla 3

Se necesita;

2 tiras de cinta en forma de "Y"

2 tiras de cinta en forma de "I"

Posible aplicación a sí mismo/a
sin ayuda

Paso 1.

Colocar la base de la cinta "Y" por encima de la rótula de la rodilla y pegar las dos colas alrededor de la rótula cruzandolas transversalmente mientras se dobla la rodilla ligeramente.

Paso 2.

Colocar la base de otra cinta "Y" por debajo de la rótula y pegar las dos colas alrededor de la rodilla cruzandolas transversalmente con la rodilla ligeramente doblada.

Paso 3.

Colocar un extremo de la cinta "I" por debajo de la rótula y pegar la cinta a lo largo del lado lateral de la pierna

Repetir lo mismo en el lado medial de la pierna con otra cinta "I".

No se necesita estiramiento durante la aplicación.

Paso 1



Paso 2



Paso 3



Dolor de la Rodilla 4

Se necesita;

3 tiras de cinta en forma de "I"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1.

Colocar la base de la cinta por debajo de la rótula y aplicar la cola medialmente en la ingle mientras se dobla la rodilla ligeramente.

Paso 2.

Repetir lo mismo en el lado lateral.

Paso 3.

Aplicar la cinta alrededor de la rótula para más soporte.
No se necesita estiramiento durante la aplicación.



Dolor de la Rodilla 5

Se necesita;

2 tiras de cinta en forma de "Y"

2 tiras de cinta en forma de "I"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1.

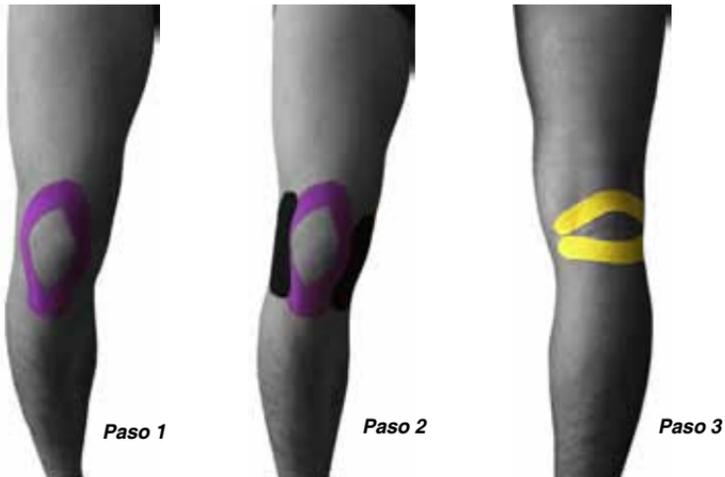
Colocar la base de la cinta "Y" por debajo de la rótula y pegar las colas alrededor de la rótula mientras se dobla la rodilla ligeramente

Paso 2.

Aplicar dos cintas "I" en el lado medial y lateral de la rótula en la parte delantera.

Paso 3.

Colocar la base de otra cinta "Y" en el lado lateral de la rodilla y pegar las colas sobre la parte posterior de la rodilla mientras se extiende la rodilla.



Dolor Lateral de la Rodilla

Se necesita;

3 tiras de cinta en forma de "I"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1. Colocar la base de la cinta "I" en el lado lateral de la rodilla y aplicar a lo largo hasta la cadera doblando ligeramente la rodilla .

Paso 2. Sobreponer otra cinta "I" para dar más soporte.

Paso 3. Envolver otra cinta sobre la rodilla.

Paso 4. No se necesita estiramiento durante la aplicación.



Dolor de la Rodilla Medial

Se necesita;

3 tiras de cinta en forma de "I"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1. Colocar un extremo de la cinta "I" en la parte medial de la rodilla y extender el otro extremo en la ingle doblando ligeramente la rodilla.

Paso 2. Colocar otra cinta "I" del interior de la rodilla sobre el muslo hacia la cara lateral del muslo.

Paso 3. Para dar más soporte, envolver otra cinta arriba de la rodilla.

Paso 4. No se necesita estiramiento durante la aplicación.



Se necesita;

2 tiras de cinta en forma de "Y"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1.

Colocar la base de la cinta "Y" en la parte medial de la rodilla and y pegar las dos colas alrededor de la rótula mientras se dobla la rodilla ligeramente.

Paso 2.

Repetir lo mismo en el lado lateral de la rodilla.

Paso 3.

No se necesita estiramiento durante la aplicación.

Paso 1



Paso 2



Dolor de la Rótula 2

Se necesita;

1 tira de cinta en forma de "Y"

2 tiras de cinta en forma de "I"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1.

Colocar la base de la cinta "Y" en la parte delantera de la articulación de la cadera y aplicar las colas alrededor de la rodilla mientras se dobla la rodilla ligeramente.

Paso 2.

Para dar más soporte, envolver dos cintas "I"; una debajo, y otra arriba de la rótula con la rodilla ligeramente doblada.

Paso 3.

No se necesita estiramiento durante la aplicación.



Se necesita;

2 tiras de cinta en forma de "I"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1.

Colocar la cinta "I" en el lado exterior del pie hacia la espinilla con el pie apuntado hacia abajo

Paso 2.

Aplicar otra cinta "I" en el lado interior del pie hacia el lado medial de la pierna como se muestra en la imagen, manteniendo el pie apuntado hacia abajo.

Paso 3.

No se necesita estiramiento durante la aplicación.



Dedo Gordo del Pie

Se necesita;

1 tira de cinta en forma de "Y"

1 tira de cinta en forma de "I"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1.

Pegar las puntas cortadas alrededor del dedo gordo del pie y pegar la cinta a lo largo del borde interno del pie hacia el talón.

Paso 2.

Envolver otra cinta "I" alrededor del pie como se muestra. .



Se necesita;

1 tira de cinta en forma de “Y”

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda



Paso 1. Colocar la base de la cinta “Y” al lado del dedo gordo del pie y pegar las dos colas a lo largo de la parte interior del pie hacia el talón.

Paso 2. No se necesita estiramiento durante la aplicación.

Paso 3. Cambiar la cinta todos los días para la higiene personal.

Esguince Lateral del Tobillo

Se necesita;

1 tira de cinta larga en forma de “Y”

1 tira de cinta corta en forma de “Y”

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1.

Colocar la base de la cinta larga “Y” en el lado lateral del tobillo y pegar las colas cubriendo el lado lateral inferior de la pierna hacia la rodilla.

Paso 2.

Aplicar otra cinta corta “Y” de la parte posterior del talón cubriendo el lateral del tobillo, con una cola hacia los dedos de los pies y otra envolviendo el tobillo.

Paso 3.

No se requiere estiramiento durante la aplicación.



Esguince del Tobillo Medial

Se necesita;

2 tiras de cinta en forma de "I"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1.

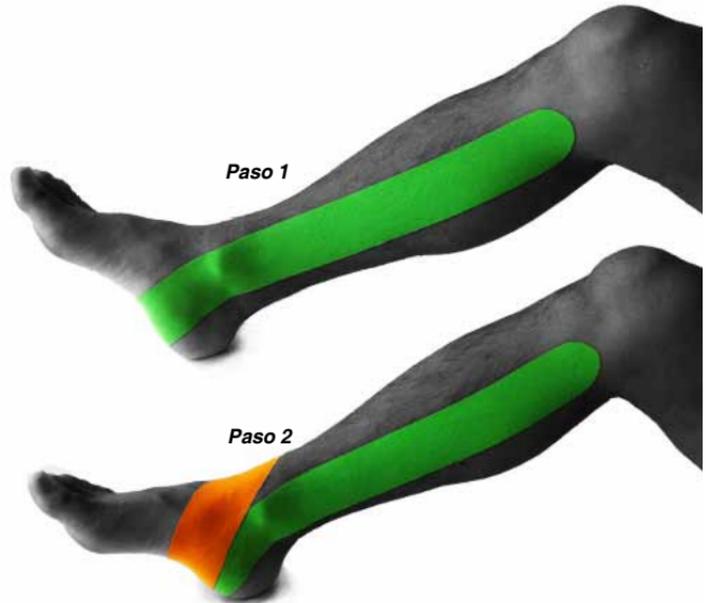
Colocar un extremo de la cinta "I" en el lado medial del tobillo y extender el otro extremo hasta el lado medial de la rodilla.

Paso 2.

Colocar otra cinta "I" en la parte interior del tobillo y aplicar como mostrado en la imagen.

Paso 3.

No se requiere estiramiento durante la aplicación.



Fasciitis Plantar

Se necesita;

2 tiras de cinta en forma de "I"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1.

Colocar la base de la cinta "I" sobre el talón y pegar el otro extremo hacia el tendón de Aquiles, aplicando ligero estiramiento mientras apuntando el pie hacia arriba.

Paso 2.

Colocar otra cinta "I" desde la cara medial de la planta y aplicar la cola sobre el tobillo medial aplicando ligero estiramiento.



Dolor de la Planta del Pie 1

Se necesita;

2 tiras de cinta en forma de "Y"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1.

Pegar la base de la cinta en el talón con los dedos de los pies apuntados hacia atrás.

Paso 2.

Aplicar las colas de la cinta hacia los dedos 1, 2 y las colas de la otra cinta hacia los dedos 3, 4, 5.



Paso 1



Paso 2

Dolor de la Planta del Pie 2

Se necesita;

2 tiras cortas de cinta en forma de "Y"

1 tira de cinta en forma de "I"

1 tira de cinta larga en forma de "Y"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1.

Colocar dos cintas "Y" cortas desde el talón hacia cada dedo del pie con los dedos extendidos.

Paso 2.

Aplicar la cinta "I" desde la planta del pie hasta el talón lado medial con ligero estiramiento.

Paso 3.

Colocar la base de la cinta larga "Y" en el talón y aplicar las colas hacia la parte posterior de la rodilla sobre la pantorrilla.





Se necesita;

1 tira de cinta en forma de "I"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1.

Aplicar una tira cuadrada de cinta "I" en la zona magullada con estiramiento de 70-80% en el centro de la cinta y sin estiramiento aplicado en los laterales.

Paso 2.

Para dar más soporte, puede aplicarse otra cinta "I" transversalmente sobre la primera cinta con el mismo método.

Calambre en la Pantorrilla

Se necesita;

2 tiras cortas de cinta en forma de "Y"

1 tira larga de cinta en forma de "Y"

1 tira larga de cinta en forma de "I"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1.

Colocar dos cintas cortas "Y" en la planta del pie como se muestra en la imagen mientras se está acostado/a boca abajo con la rodilla doblada y los dedos del pie estirados.

Paso 2.

Colocar la base de otra cinta "Y" en el talón y pegar las dos colas cubriendo la pantorrilla.

Paso 3.

Colocar la última cinta "I" desde el talón hasta la parte trasera de la rodilla sobre la pantorrilla.

Paso 4.

No se requiere estiramiento durante la aplicación.



Hinchazón / Inflamación de la Pantorrilla

Se necesita;

2 tiras de cinta en forma de "Y"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1.

Colocar la base de la cinta en el lado exterior del tendón de Aquiles y pegar las colas hacia la parte interior de la rodilla con intervalo gradual abarcando la pantorrilla con el pie apuntado hacia arriba.

Paso 2.

Colocar otra cinta en el lado interior del tendón de Aquiles y pegar las colas hacia la parte exterior de la rodilla con intervalo gradual abarcando la pantorrilla con el pie apuntado hacia arriba.



Hombro Congelado

Se necesita;

4 tiras de cinta en forma de "Y"

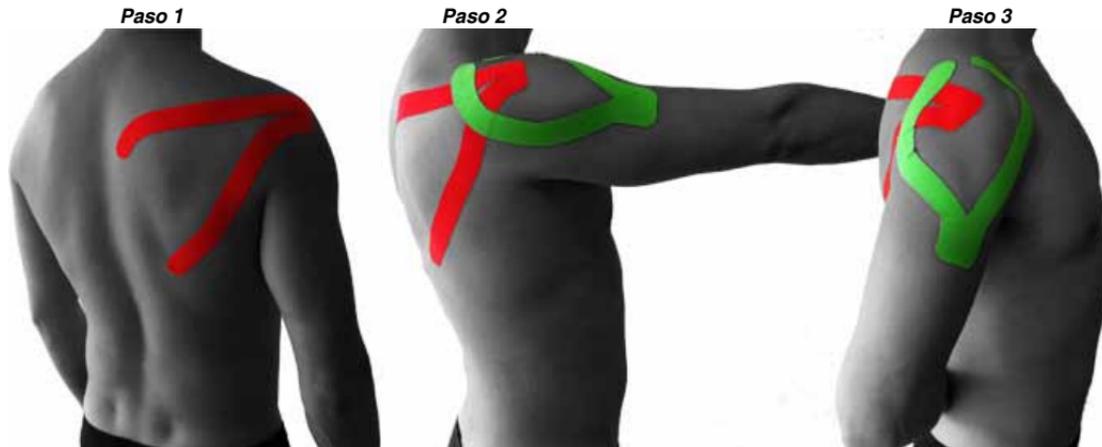
1 tira de cinta en forma de "I"

Puede necesitar ayuda de alguien para la aplicación

Paso 1. La cinta "Y" (roja) desde el hombro lateral hacia la parte posterior como se muestra.

Paso 2. Colocar la base de otra cinta "Y" (verde) en la parte superior del brazo y aplicar la cola exterior en la parte superior del hombro manteniendo el brazo levantado hacia delante para estirar la parte posterior del hombro

Paso 3. Aplicar la cola interior de la cinta "Y" (verde) en la parte superior del hombro manteniendo el brazo detrás de la espalda para estirar la parte anterior del hombro.



Paso 4. Colocar otra cinta "Y" (negro) en la parte posterior del hombro superior desde la columna como se muestra.

Paso 5. Aplicar otra cinta "Y" (naranja) desde el hombro frontal hacia el pecho, como se muestra

Paso 6. Pegar la cinta corta "I" (roja) en la articulación del hombro hacia abajo de la parte superior del brazo.

Paso 4



Paso 5



Paso 6



Pies Planos

Se necesita;

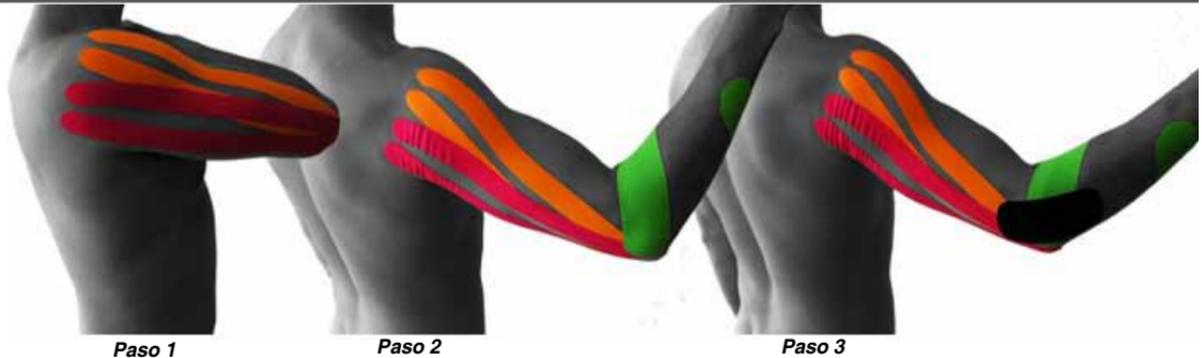
2 tiras cortas de cinta en forma de "Y"
1 tira de cinta en forma de "I"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1. Colocar dos cintas "Y" cortas desde el talón hacia cada dedo del pie mientras se mantiene los dedos estirados.

Paso 2. Aplicar la cinta "I" desde el exterior del ортеjo pequeño hasta el lado interior del tobillo con ligero estiramiento.





Se necesita;

2 tiras de cinta en forma de "Y"
1 tira de cinta en forma de "I"
Posible aplicación a sí mismo/a
sin ayuda

Paso 1.

Colocar la cinta "Y" en la muñeca frontal y aplicar las colas sobre el antebrazo hacia el codo con la muñeca doblada en flexión dorsal

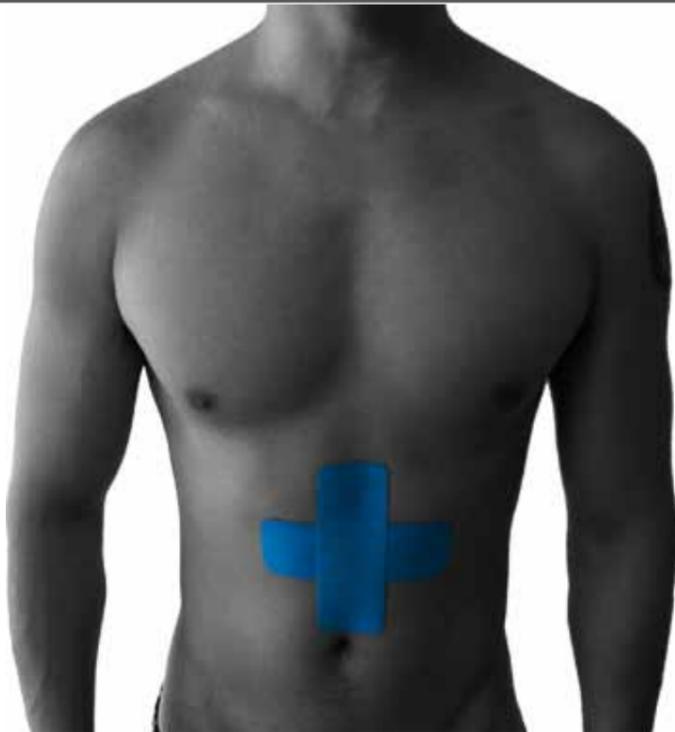
Paso 2.

Colocar la base de otra cinta "Y" en el lado medial del codo and extender la colas transversalmente hacia fuera.

Paso 3.

Colocar la última cinta "I" sobre la parte medial del codo con un 50% de estiramiento.

Indigestión



Se necesita;

2 tiras de cinta en forma de "I"
Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1.

Aplicar la cinta "I" en el centro del estómago por encima del ombligo con ligero estiramiento en el centro de la cinta sin estiramiento aplicado en los lados.

Paso 2.

Aplicar otra cinta "I" transversalmente en forma de cruz de la primera cinta con ligero estiramiento en el centro de la cinta y sin estiramiento en los lados.

Se necesita;

4 tiras de cinta en forma de "Y"

Puede necesitar ayuda de alguien para la aplicación

Paso 1.

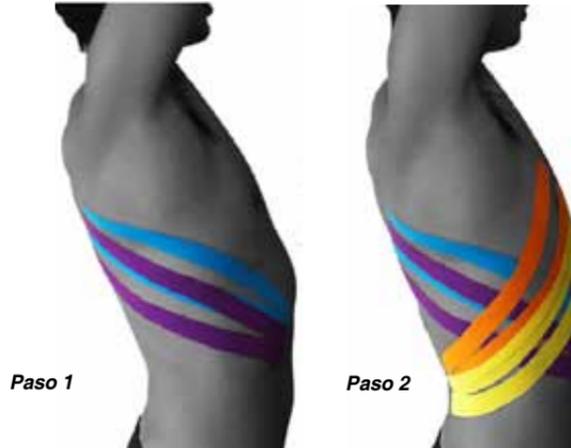
Colocar las bases de dos cintas "Y" en el lado lateral de la caja torácica en la parte delantera y aplicar las colas hacia la caja torácica en la parte trasera como se muestra en la imagen mientras se sostiene el brazo levantado hacia arriba.

Paso 2.

Colocar la base de dos cintas "Y" en el lado lateral de la caja torácica en la parte posterior y aplicar las colas hacia el pecho en el frente mientras se sostiene el brazo levantado hacia arriba.

Paso 3.

No se necesita estiramiento durante la aplicación.



Reumatismo del Tobillo

Se necesita;

3 tiras de cinta en forma de "I"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1.

Colocar la cinta "I" en el lado lateral de la rodilla por debajo de la rótula y aplicar la cinta hasta la cara dorsal del pie con el talón levantado hacia arriba.

Paso 2.

Aplicar la base de otra cinta en el mismo punto y extender hacia el exterior del pie.

Paso 3.

Aplicar la última cinta pasandola por la planta del pie con un extremo sobre el tobillo medial y el otro extremo en el lateral del tobillo.

Paso 4.

No se necesita estiramiento durante la aplicación.



Se necesita;

2 tiras de cinta en forma de "Y"

Puede necesitar ayuda de alguien para la aplicación



Paso 1

Paso 1.

Colocar la base de la cinta "Y" en la punta del codo y aplicar las dos colas sobre el músculo tríceps mientras que ponga la mano detrás del cuello con el codo doblado.

Paso 2.

Aplicar otra cinta "Y" en el lado lateral del codo extendiendo una cola hacia la muñeca y la otra cola hacia en interior del antebrazo.

Paso 3.

No se necesita estiramiento durante la aplicación.



Paso 2

Reumatismo del Dedo

Se necesita;

2 tiras de cinta en forma de "I"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1.

Aplicar la cinta "I" desde la parte dorsal de la muñeca hasta la punta del dedo, con el dedo extendido.

Paso 2.

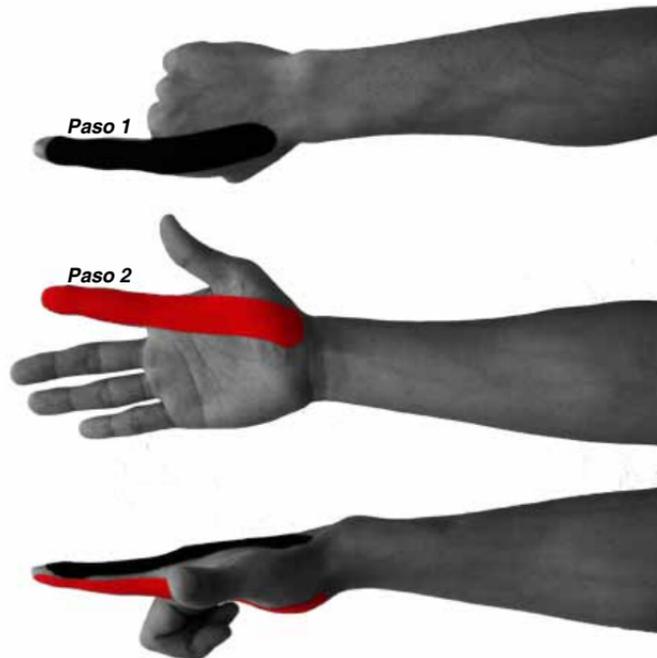
Aplicar otra cinta "I" desde la parte anterior de la muñeca hasta la punta del dedo, con el dedo extendido.

Paso 3.

No se necesita estiramiento durante la aplicación.

Paso 4.

Este método puede ser aplicado para cualquier dedo.



Se necesita;

2 tiras de cinta en forma de "Y"

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1.

Colocar la base de la cinta "Y" en la parte medial de la rodilla and aplicar las dos colas en la cara interna del muslo mientras se mantiene la rodilla ligeramente doblada.

Paso 2.

Aplicar otra cinta "Y" en la parte medial de la rodilla y pegar las colas alrededor de la rótula.

Paso 3.

No se necesita estiramiento durante la aplicación.



Reumatismo de la Muñeca

Se necesita;

1 tira de cinta larga en forma de “Y”

1 tira de cinta corta en forma de “Y”

Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda



Paso 1



Paso 2

Paso 1.

Colocar la base de la cinta larga “Y” en la punta del codo doblado and aplicar las dos colas sobre el dorso de la mano con la mano doblada y las puntas de los dedos en reposo sobre el hombro del mismo lado.

Paso 2.

Aplicar la cinta corta “Y” desde el interior de la muñeca hacia afuera como se muestra en la imagen.

Paso 3.

No se necesita estiramiento durante la aplicación.

Dolor del Hombro por el Uso Excesivo

Se necesita;

2 tiras de cinta en forma de "Y"
Puede necesitar ayuda de alguien
para la aplicación

Paso 1.

Colocar la cinta "Y" en la parte delantera del hombro y aplicar las colas hacia el pecho con el brazo hacia la espalda.

Paso 2.

Colocar la cinta "Y" en la parte delantera del hombro y aplicar las colas hacia la parte interna del codo cubriendo el músculo bíceps con el codo ligeramente doblado.

Paso 3.

No se necesita estiramiento durante la aplicación.



Codo de Golfista

Se necesita;

2 tiras de cinta en forma de "Y"

1 tira larga de cinta "I"

1 tira corta de cinta "I"

Puede necesitar ayuda de alguien para la aplicación

Paso 1.

Colocar las bases de las dos cintas "Y" y aplicar hacia el hombro sobre el entero brazo superior mientras se mantiene la mano colocada sobre el hombro opuesto.

Paso 2.

Aplicar la cinta larga "I" desde el lado lateral del codo y envolver alrededor del antebrazo hacia adentro como se muestra en la imagen con el codo ligeramente doblado.

Paso 3.

Colocar otra cinta "I" en la parte lateral de la articulación del codo con 50% de estiramiento.



Tendinitis del Pulgar

Se necesita;

1 tira larga de cinta "I"

1 tira corta de cinta "Y"

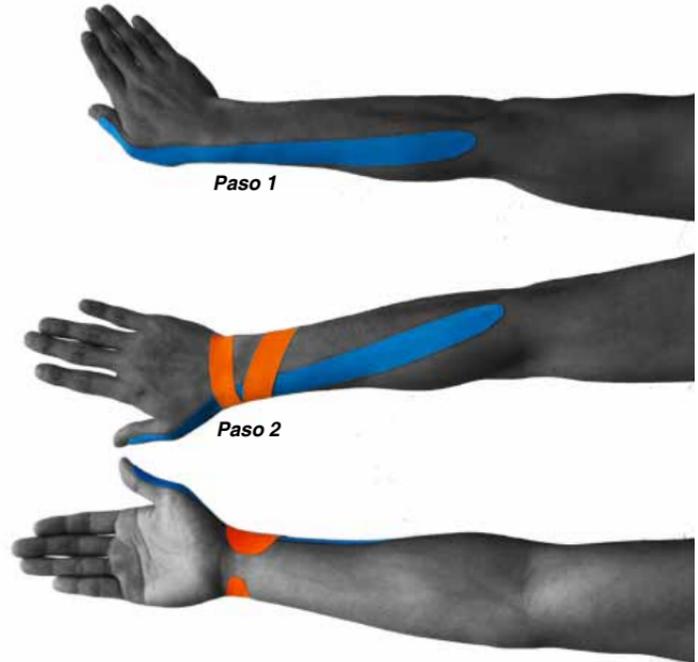
Posible aplicación a sí mismo/a sin ayuda

Paso 1.

Colocar la cinta larga "I" sobre la punta del pulgar y extender el otro extremo hacia el lado lateral del codo con la muñeca doblada hacia el exterior.

Paso 2.

Colocar la base de la cinta "Y" en el lado pulgar de la muñeca y extender una cola alrededor de la muñeca y la otra sobre el antebrazo como mostrado en la imagen.





www.aresports.com

Este Manual esta diseñado por motivos promosionales su reproducción y venta están prohibidas. Todos los derechos reservados.