



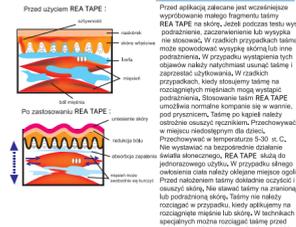
Manufacture
TS Co., Ltd
61, Hwanggeum 3-Ro 7Beon-Gil, Yangchon-Eup,
Gimpo-Si, Gyeonggi-Do, South Korea
Leaflet approval date : 15.02.2022
Data zatwierdzenia ulotki : 15.02.2022

Importer
313 Sp. z o.o.,
ul. Przędzalniana 60B,
15-688 Białystok, Polska
www.reatape.com
+48 888 506 506

Polski

Taśmy REA TAPE

REA TAPE jest innowacyjną przyczepną taśmą wielowarstwową, opracowaną przez kliniki do rozciągania mięśni w zdrowym kierunku (130-140% - podobnie jak skóra) posiadającą przy rozciąganiu wyjątkowo niską siłę oporu. Wskazania do zastosowania: -gnębienie i waga zbędna do parametrowania skóry -wzrostka i zmniejszenie bólu. **Zastosowanie REA TAPE** -redukcja zmęczenia mięśni -zwiększenie siły mięśni -zwiększenie zakresu ruchu -zwiększenie stabilności -zwiększenie stabilności -zwiększenie stabilności



BÓL KARKU
Baza w górnej części karku. Równoległe do kręgosłupa. Szyja w maksymalnym zgięciu. Taśma wzdłuż napiętego obszaru. Identyczne kroki dla prawej, równoległej strony kręgosłupa.

Właściwości REA TAPE

-Higroskopijne właściwości -przeznaczony do użytkowania przez kilka dni rozciągania mięśni w zdrowym kierunku (130-140% - podobnie jak skóra) posiadającą przy rozciąganiu wyjątkowo niską siłę oporu. Wskazania do zastosowania: -gnębienie i waga zbędna do parametrowania skóry -wzrostka i zmniejszenie bólu. **Zastosowanie REA TAPE** -redukcja zmęczenia mięśni -zwiększenie siły mięśni -zwiększenie zakresu ruchu -zwiększenie stabilności -zwiększenie stabilności



BÓL NARAMIENNY
Baza w środkowej części ramienia. Przywodzenie ramienia. Odchylamy ramię do tyłu. Pierwszy krok dla prawej, równoległej strony kręgosłupa.

C ŁOKIĘC TENISISTY

Baza na nadgarstku. Baza na środkowej części przedramienia.



D ŁOKIĘC TENISISTY-2
Baza na bocznej stronie kości krzyżowej, pozycja stojąca.

E BÓL PLECÓW

Baza: górna część kości łonowej. Baza: górna część kości łonowej.



F BÓL PLECÓW - 2
Rozciągnięty środek taśmy przyklej na grzbietowej stronie nadgarstka. Kończyna dolna wyprostowana. Baza na przedniej części mięśnia czworogłowego.

G BÓL NADGARSTKA

Kończyna dolna wyprostowana. Baza na przedniej części mięśnia czworogłowego.



H BÓL KOLANA
Ciągniemy taśmę w kierunku dolnych żebur. Końce bez naciągania naklej wokół nadgarstka.

I NACIĄGIENIE MIĘŚNIA ŁYDKI

Baza zewnętrzna część kostki. Wyprost maksymalny staw skokowy. Ogniów ciągnięte na brzożach mięśnia brzuchatego łydki.



J ZWICHNIĘCIE KOSTKI
Baza zewnętrzna część kostki. Wyprost maksymalny staw skokowy. Ogniów ciągnięte na brzożach mięśnia brzuchatego łydki.

K BÓL NADGARSTKA

Wyprost maksymalny staw skokowy. Ogniów ciągnięte na brzożach mięśnia brzuchatego łydki.



L BÓL NADGARSTKA
Wyprost maksymalny staw skokowy. Ogniów ciągnięte na brzożach mięśnia brzuchatego łydki.

M BÓL NADGARSTKA

Wyprost maksymalny staw skokowy. Ogniów ciągnięte na brzożach mięśnia brzuchatego łydki.



N BÓL NADGARSTKA
Wyprost maksymalny staw skokowy. Ogniów ciągnięte na brzożach mięśnia brzuchatego łydki.

O BÓL NADGARSTKA

Wyprost maksymalny staw skokowy. Ogniów ciągnięte na brzożach mięśnia brzuchatego łydki.



P BÓL NADGARSTKA
Wyprost maksymalny staw skokowy. Ogniów ciągnięte na brzożach mięśnia brzuchatego łydki.

Warunki przechowywania i obsługi:

Chronicz przed światłem. Produkt jednorazowego użytku / Nie używać ponownie. Uwaga: Jeżeli podczas testu wystąpi podrażnienie, zaczerwienienie lub wysypka zaprzestać stosowania. Usuń nadmiar oleju, potu i/lub brudu przed nałożeniem taśmy. Rozciągnij mięsień lub stawy przed aplikacją taśmy. Aplikuj w niewielkim rozciągnięciu lub bez rozciągnięcia. Aby uzyskać taśmę, dokładnie przytzymajmy, odklej ją zgodnie z kierunkiem wzrostu włosów. Nie używaj taśmy przez długi czas. Unikaj przechowywania produktu w bezpośrednim świetle słonecznym i/lub w wysokich temperaturach.

Grupa docelowa: Osoby z bólem mięśni, bólem stawów. **Efekt zastosowania:** Zmniejszenie bólu. W przypadku wystąpienia poważnego incydentu, zgłoś to odpowiedniemu władzom.

Deutsch
REA TAPE Methode
Die Adhäsions-Design ist mit einem Ziel und dem gleichen Flexibilität wie menschliche Muskeln bieten einen sanftern und effektiven Ansatz für das neuromuskuläre Training, verbessern die Blut-Lymphzirkulation und Schmerzlinderung und bewiesen Komfort nach dem Körper der Person.
1. Condition before using REA TAPE
Bedingung vor der Verwendung von REA TAPE
1.1. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.
1.2. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.
1.3. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.
1.4. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.
1.5. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.

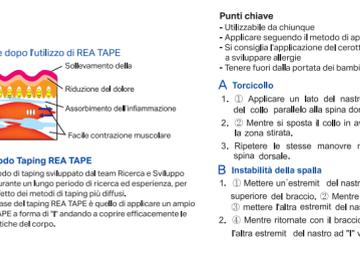


2. Condition after using REA TAPE
Bedingung vor der Verwendung von REA TAPE
2.1. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.
2.2. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.
2.3. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.
2.4. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.
2.5. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.

3. Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite der Wirbelsäule.
3.1. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.
3.2. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.
3.3. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.
3.4. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.
3.5. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.

4. Lager- und Handhabungsbedingungen:
- Vor Sonnenlicht fernhalten.
- Einwegprodukt / Keine Wiederverwendung erlaubt.
Warnung:
- Wenn Ihre Haut gereizt ist, stellen Sie die Anwendung sofort ein.
- Entfernen Sie überschüssiges Öl, Schweiß und/oder Staub, bevor Sie das Klebeband anbringen.
- Dehnen Sie Ihre Muskeln oder Gelenke, bevor Sie das Klebeband anbringen.
- Verwenden Sie es ohne Dehnung.
- Um es zu entfernen, ziehen Sie es in Richtung Ihres Haares, bewegen Sie Ihre Finger nach unten und vermeiden Sie es, Ihre Haut anzubrennen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht über längere Zeiträume.
- Lagern Sie das Produkt nicht unter direkter Sonneneinstrahlung und/oder hoher Temperatur.
Patienten-Zielgruppe:
Wer hat Muskelschmerzen, Gelenkschmerzen.
Geräteleistung:
Schmerzen reduzieren.
Wenn ein schwerer Unfall passiert, melden Sie ihn der zuständigen Behörde.

Italiano
Metodo REA TAPE
Effetti fisiologici del Taping REA TAPE
Il design adesivo ondulato dei cerotti, che presentano la stessa flessibilità dei muscoli umani, offre un approccio delicato ed efficace alla riduzione del dolore, donando comfort e stabilità comparati.
2. Condizione dopo l'utilizzo di REA TAPE
Bedingung vor der Verwendung von REA TAPE
2.1. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.
2.2. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.
2.3. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.
2.4. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.
2.5. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.



3. Condizione prima dell'utilizzo di REA TAPE
Bedingung vor der Verwendung von REA TAPE
3.1. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.
3.2. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.
3.3. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.
3.4. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.
3.5. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.

4. Condizione prima dell'utilizzo di REA TAPE
Bedingung vor der Verwendung von REA TAPE
4.1. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.
4.2. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.
4.3. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.
4.4. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.
4.5. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.

5. Condizione prima dell'utilizzo di REA TAPE
Bedingung vor der Verwendung von REA TAPE
5.1. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.
5.2. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.
5.3. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.
5.4. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.
5.5. Die Person sollte stehen, die Hände nach unten, um die Achillessehne zu strecken.



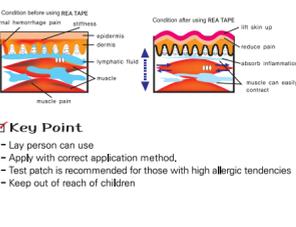
Manufacture
TS Co., Ltd
61, Hwanggeum 3-Ro 7Beon-Gil, Yangchon-Eup,
Gimpo-Si, Gyeonggi-Do, South Korea
Leaflet approval date : 15.02.2022
Data zatwierdzenia ulotki : 15.02.2022

Importer
313 Sp. z o.o.,
ul. Przędzalniana 60B,
15-688 Białystok, Polska
www.reatape.com
+48 888 506 506

English

REA TAPE Method

Physiological Effect of REA TAPE
The wave patterned adhesive design of the tape with the same flexibility as human muscles offers a gentle and effective approach to the re-education of the neuromuscular system, improvement of circulation of blood/lymph, and relief of pain, proving comfort and stability to your body.



Strained Neck
1. Apply one end of the I tape at the upper part of the neck parallel to the spine.
2. While tilting the neck forward.
3. Place the tape over the strained area. Repeat the same on the right hand side parallel to the spine.

C Tennis Elbow-1

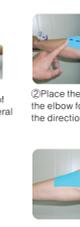
Place one end of the I tape at the back of wrist.



Place one end of the I tape at midpoint of upper arm. While extending the arm backward.

D Tennis Elbow-2

Place one end of the I tape at the midpoint of the lower arm.



Place one end of the I tape at midpoint of upper arm. While extending the arm forward.

E Back Pain-1

Having the person stand, place one end of the I tape parallel to spine.



Place one end of the I tape at midpoint of upper arm. While extending the arm forward.

F Back Pain-2

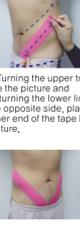
Apply one end of the tape below the navel.



Place one end of the I tape at midpoint of upper arm. While extending the arm forward.

G Wrist Pain

Place the center of the tape at the backside of the wrist while person extending one's fingers as much as possible.



Place one end of the I tape at midpoint of upper arm. While extending the arm forward.

H Knee Pain

Supine with knee fully extended. Apply one end of the tape at the upper thigh muscle.



Place one end of the I tape at midpoint of upper arm. While extending the arm forward.

I Cramp and fatigue in leg

Flexing the ankle forward. Apply base of Y-shaped tape to heel.



Place one end of the I tape at midpoint of upper arm. While extending the arm forward.

J Ankle Sprain

Apply one end of the I shaped tape just behind the lateral bump of the ankle.



Place one end of the I tape at midpoint of upper arm. While extending the arm forward.

Français
Méthode d'utilisation des bandes REA TAPE
L'effet physiologique des bandes REA TAPE
La conception de la bande adhésive en forme de vague, ayant la même flexibilité que les muscles du corps humain, offre une approche en douceur et efficace pour la réduction du système neuromusculaire, l'amélioration de la circulation sanguine et lymphatique, le soulagement de la douleur, le confort et la stabilité pour votre corps.
1. État avant l'utilisation des bandes REA TAPE
Douleur due à une commotion interne - rigidité.
1. Appliquez une extrémité du bandage I au milieu du cou.
2. Tout en inclinant la nuque vers l'avant, placez le bandage sur la nuque.
3. Répétez ces mêmes étapes à droite, parallèlement à la colonne vertébrale.
2. État après utilisation des bandes REA TAPE
Lifting de la peau.
Réduction de la douleur.
Absorption de l'inflammation.
Meilleure contraction du muscle.
Qu'est-ce que la méthode d'utilisation des bandes REA TAPE?
Il s'agit d'une nouvelle méthode d'utilisation de bandes mais au point par rapport de recherche et développement de REA TAPE après une longue période de réflexion et d'essais, permettant d'augmenter l'effet qui procure les bandes. Le principe de base des bandes REA TAPE est de maintenir une large bande adhésive REA TAPE en forme de "Y" pour couvrir efficacement les zones du corps présentant une douleur.
Points clés
- Tout le monde peut les utiliser.
- Appliquez-les avec la bonne méthode d'utilisation.
- Un test d'essai est recommandé pour les personnes ayant tendance à avoir des allergies.
- Tenir hors de portée des enfants.
A Nuque raide
1. Appliquez une extrémité du bandage I sur la partie supérieure de la nuque, parallèlement à la colonne vertébrale.
2. Tout en inclinant la nuque vers l'avant, placez le bandage sur la nuque.
3. Répétez ces mêmes étapes à droite, parallèlement à la colonne vertébrale.
6. Douleur lombaire 1
1. Mettez la personne debout. Appliquez une extrémité du bandage au niveau du sacrum, parallèlement de la colonne vertébrale.
2. En penchant la personne vers l'avant, appliquez l'autre extrémité du bandage le long de la colonne vertébrale.
3. Répétez ces mêmes étapes de l'autre côté de la colonne vertébrale.
6. Douleur du genou
1. Allongez la personne sur le dos avec le genou complètement déplié. Appliquez une extrémité du bandage sur le muscle supérieur de la cuisse.
2. Faites-le fléchir progressivement le genou et arrivez à la flexion maximale. Appliquez la deuxième extrémité du bandage sur l'articulation du genou.
7. Douleur de l'épaule
1. Appliquez une extrémité du bandage I au milieu du bras.
2. Tout en levant le bras vers l'avant, appliquez l'autre extrémité du bandage vers le côté latéral de la clavicule.
3. Répétez ces mêmes étapes de l'autre côté de la clavicule.
7. Douleur lombaire 2
1. Appliquez une extrémité du bandage au niveau du nombril.
2. En tournant la partie supérieure du tronc, comme indiqué sur le photo et en tournant les membres inférieurs dans la sens inverse appliquez l'autre extrémité du bandage, comme indiqué sur le photo.
8. Douleur du poignet
1. Appliquez le centre du bandage I au milieu du poignet pendant que la personne tend les doigts autant que possible.
2. Appliquez le bandage autour du poignet tout en laissant un petit espace entre les deux extrémités du bandage du côté de la paume.
8. Douleur de l'épaule
1. Appliquez une extrémité du bandage I au milieu du bras.
2. Tout en levant le bras vers l'avant, appliquez l'autre extrémité du bandage vers le côté latéral de la clavicule.
3. Répétez ces mêmes étapes de l'autre côté de la clavicule.
9. Crampes et fatigue dans la jambe
1. En flexionnant la cheville vers l'avant, appliquez le bandage en créant la base d'un Y au niveau du talon.
2. Puis, pointez les orteils vers le bas pour étirer le tendon d'Achille.
3. Appliquez les deux extrémités du Y sur la surface postérieure de la jambe antérieure puis enroulez le muscle du mollet.
9. Entorse de la cheville
1. Appliquez une extrémité du bandage I juste derrière la bosse latérale de la cheville.
2. Appliquez le bandage vers le côté latéral de la jambe antérieure tout en demandant au patient de fléchir à moitié sa cheville.
10. Crampes et fatigue dans la jambe
1. En flexionnant la cheville vers l'avant, appliquez le bandage en créant la base d'un Y au niveau du talon.
2. Puis, pointez les orteils vers le bas pour étirer le tendon d'Achille.
3. Appliquez les deux extrémités du Y sur la surface postérieure de la jambe antérieure puis enroulez le muscle du mollet.
10. Entorse de la cheville
1. Appliquez une extrémité du bandage I juste derrière la bosse latérale de la cheville.
2. Appliquez le bandage vers le côté latéral de la jambe antérieure tout en demandant au patient de fléchir à moitié sa cheville.
Conditions de stockage et de préparation:
- Conserver à l'abri de la lumière du soleil.
Produit à usage unique / Ne pas réutiliser
Avertissement:
- Stopper immédiatement l'utilisation en cas d'irritation de la peau.
- Retirer tout excès d'huile, de transpiration et/ou de saleté avant d'appliquer la bande.
- Évitez-vous les muscles ou les articulations avant d'appliquer la bande.
- Appliquez une bande sur un muscle détendu ou légèrement étiré.
- Pour l'enlever, tirez dans le sens du poil à l'échelle de votre choix tout le long pour maintenir le peau en place, sans qu'elle ne se soulève.
- N'utilisez pas le dispositif sur une trop longue période.
- Évitez de les conserver à la lumière directe du soleil et/ou à des températures élevées.
Groupe de patients ciblé
Ayant une douleur musculaire ou une douleur articulaire.
Permanence du dispositif:
- Réaction de la douleur.
En cas d'incident grave, signalez-le aux autorités compétentes.

Espanol
Método de encintado REA TAPE
Efecto fisiológico de las cintas REA TAPE
El diseño adhesivo ondulado de la cinta, con la misma flexibilidad que los músculos humanos, proporciona un enfoque suave y eficaz para la reeducación del sistema neuromuscular, la mejora de la circulación sanguínea y linfática y el alivio del dolor, proporcionando comodidad y estabilidad al cuerpo.
1. Estado antes de usar REA TAPE
Dolor por hemorragia interna - rigidez.
1. Aplique una extremidad de la cinta I en la parte superior del cuello de forma paralela a la espina dorsal.
2. Mientras inclina el cuello hacia adelante.
3. Coloque la cinta sobre la zona en tensión.
4. Repita la misma operación en el otro lado de la espina dorsal.
2. Estado después de usar REA TAPE
Levantamiento de la piel.
Reducción del dolor.
Absorción de la inflamación.
Mejor contracción del músculo.
Qué es el método de encintado REA TAPE?
Es un nuevo método de encintado desarrollado por el equipo de I/O de REA TAPE, tras un largo periodo de investigación y experiencia, el cual mejora el efecto de los métodos generales de encintado. El principio básico del encintado REA TAPE es mantener un tipo amplio de cinta de REA TAPE en forma de "Y" para cubrir eficazmente las zonas problemáticas del cuerpo.
Puntos Clave
- Cualquiera persona puede utilizarlos.
- Utilizar el método de aplicación correcto.
- El parche de prueba es recomendado para aquellos con alta tendencia alérgica.
- Mantener fuera del alcance de los niños.
A Cuello tenso
1. Aplicar un extremo de la cinta I en la parte superior del cuello de forma paralela a la espina dorsal.
2. Mientras inclina el cuello hacia adelante.
3. Coloque la cinta sobre la zona en tensión.
4. Repita la misma operación en el otro lado de la espina dorsal.
6. Dolor de Muñeca
1. Coloque la parte central de la cinta en la parte posterior del antebrazo.
2. Coloque la cinta alrededor del codo siguiendo la dirección del dibujo.
6. Dolor de la muñeca
1. Coloque la parte central de la cinta en la parte posterior del antebrazo.
2. Coloque la cinta alrededor del codo siguiendo la dirección del dibujo.
7. Inestabilidad en los hombros
1. Coloque un extremo de la cinta I en el punto medio de la parte superior del brazo.
2. Mientras extiende el brazo hacia atrás.
3. Coloque el otro extremo de la cinta hacia la zona lateral de la clavícula.
4. Mientras extiende el brazo hacia delante.
5. Coloque el otro extremo de la cinta hacia el omóplato.
7. Inestabilidad en los hombros
1. Coloque un extremo de la cinta I en el punto medio de la parte superior del brazo.
2. Mientras extiende el brazo hacia atrás.
3. Coloque el otro extremo de la cinta hacia la zona lateral de la clavícula.
4. Mientras extiende el brazo hacia delante.
5. Coloque el otro extremo de la cinta hacia el omóplato.
8. Dolor de Rodilla
1. Estirando lentamente con la rodilla completamente extendida, indique un extremo de la cinta en la parte superior del musculo del muslo.
2. Flexionándose hacia delante.
3. Coloque el otro extremo de la cinta a lo largo de la espina dorsal.
3. Repita la misma operación en el otro lado de la espina dorsal.
8. Dolor de Rodilla
1. Estirando lentamente con la rodilla completamente extendida, indique un extremo de la cinta en la parte superior del musculo del muslo.
2. Flexionándose hacia delante.
3. Coloque el otro extremo de la cinta a lo largo de la espina dorsal.
3. Repita la misma operación en el otro lado de la espina dorsal.
9. Crampas y fatiga en la pierna
1. Flexionando el tobillo hacia delante, aplicar la cinta con forma de Y en el tobillo.
2. Posteriormente, ponga los dedos hacia abajo para estirar el tendón de Aquiles.
3. Aplique ambos extremos de la parte trasera de la cinta con forma de Y en la superficie posterior de la pierna delantera y póngala alrededor del musculo de la pantorrilla, envolviéndola.
4. Aplique un extremo de la cinta con forma de Y al lado de la pierna delantera mientras el paciente seflexiona su tobillo.
9. Crampas y fatiga en la pierna
1. Flexionando el tobillo hacia delante, aplicar la cinta con forma de Y en el tobillo.
2. Posteriormente, ponga los dedos hacia abajo para estirar el tendón de Aquiles.
3. Aplique ambos extremos de la parte trasera de la cinta con forma de Y en la superficie posterior de la pierna delantera y póngala alrededor del musculo de la pantorrilla, envolviéndola.
4. Aplique un extremo de la cinta con forma de Y al lado de la pierna delantera mientras el paciente seflexiona su tobillo.
10. Crampas y fatiga en la pierna
1. Flexionando el tobillo hacia delante, aplicar la cinta con forma de Y en el tobillo.
2. Posteriormente, ponga los dedos hacia abajo para estirar el tendón de Aquiles.
3. Aplique ambos extremos de la parte trasera de la cinta con forma de Y en la superficie posterior de la pierna delantera y póngala alrededor del musculo de la pantorrilla, envolviéndola.
4. Aplique un extremo de la cinta con forma de Y al lado de la pierna delantera mientras el paciente seflexiona su tobillo.
10. Crampas y fatiga en la pierna
1. Flexionando el tobillo hacia delante, aplicar la cinta con forma de Y en el tobillo.
2. Posteriormente, ponga los dedos hacia abajo para estirar el tendón de Aquiles.
3. Aplique ambos extremos de la parte trasera de la cinta con forma de Y en la superficie posterior de la pierna delantera y póngala alrededor del musculo de la pantorrilla, envolviéndola.
4. Aplique un extremo de la cinta con forma de Y al lado de la pierna delantera mientras el paciente seflexiona su tobillo.
11. Entorse de la muñeca
1. Aplique un extremo de la cinta en la parte superior del musculo del muslo.
2. Flexionándose hacia delante.
3. Coloque el otro extremo de la cinta a lo largo de la espina dorsal.
3. Repita la misma operación en el otro lado de la espina dorsal.
11. Entorse de la muñeca
1. Aplique un extremo de la cinta en la parte superior del musculo del muslo.
2. Flexionándose hacia delante.
3. Coloque el otro extremo de la cinta a lo largo de la espina dorsal.
3. Repita la misma operación en el otro lado de la espina dorsal.
12. Crampas y fatiga en la pierna
1. Flexionando el tobillo hacia delante, aplicar la cinta con forma de Y en el tobillo.
2. Posteriormente, ponga los dedos hacia abajo para estirar el tendón de Aquiles.
3. Aplique ambos extremos de la parte trasera de la cinta con forma de Y en la superficie posterior de la pierna delantera y póngala alrededor del musculo de la pantorrilla, envolviéndola.
4. Aplique un extremo de la cinta con forma de Y al lado de la pierna delantera mientras el paciente seflexiona su tobillo.
12. Crampas y fatiga en la pierna
1. Flexionando el tobillo hacia delante, aplicar la cinta con forma de Y en el tobillo.
2. Posteriormente, ponga los dedos hacia abajo para estirar el tendón de Aquiles.
3. Aplique ambos extremos de la parte trasera de la cinta con forma de Y en la superficie posterior de la pierna delantera y póngala alrededor del musculo de la pantorrilla, envolviéndola.
4. Aplique un extremo de la cinta con forma de Y al lado de la pierna delantera mientras el paciente seflexiona su tobillo.
13. Entorse de la muñeca
1. Aplique un extremo de la cinta en la parte superior del musculo del muslo.
2. Flexionándose hacia delante.
3. Coloque el otro extremo de la cinta a lo largo de la espina dorsal.
3. Repita la misma operación en el otro lado de la espina dorsal.
13. Entorse de la muñeca
1. Aplique un extremo de la cinta en la parte superior del musculo del muslo.
2. Flexionándose hacia delante.
3. Coloque el otro extremo de la cinta a lo largo de la espina dorsal.
3. Repita la misma operación en el otro lado de la espina dorsal.
14. Crampas y fatiga en la pierna
1. Flexionando el tobillo hacia delante, aplicar la cinta con forma de Y en el tobillo.
2. Posteriormente, ponga los dedos hacia abajo para estirar el tendón de Aquiles.
3. Aplique ambos extremos de la parte trasera de la cinta con forma de Y en la superficie posterior de la pierna delantera y póngala alrededor del musculo de la pantorrilla, envolviéndola.
4. Aplique un extremo de la cinta con forma de Y al lado de la pierna delantera mientras el paciente seflexiona su tobillo.
14. Crampas y fatiga en la pierna
1. Flexionando el tobillo hacia delante, aplicar la cinta con forma de Y en el tobillo.
2. Posteriormente, ponga los dedos hacia abajo para estirar el tendón de Aquiles.
3. Aplique ambos extremos de la parte trasera de la cinta con forma de Y en la superficie posterior de la pierna delantera y póngala alrededor del musculo de la pantorrilla, envolviéndola.
4. Aplique un extremo de la cinta con forma de Y al lado de la pierna delantera mientras el paciente seflexiona su tobillo.
15. Entorse de la muñeca
1. Aplique un extremo de la cinta en la parte superior del musculo del muslo.
2. Flexionándose hacia delante.
3. Coloque el otro extremo de la cinta a lo largo de la espina dorsal.
3. Repita la misma operación en el otro lado de la espina dorsal.
15. Entorse de la muñeca
1. Aplique un extremo de la cinta en la parte superior del musculo del muslo.
2. Flexionándose hacia delante.
3. Coloque el otro extremo de la cinta a lo largo de la espina dorsal.
3. Repita la misma operación en el otro lado de la espina dorsal.
16. Crampas y fatiga en la pierna
1. Flexionando el tobillo hacia delante, aplicar la cinta con forma de Y en el tobillo.
2. Posteriormente, ponga los dedos hacia abajo para estirar el tendón de Aquiles.
3. Aplique ambos extremos de la parte trasera de la cinta con forma de Y en la superficie posterior de la pierna delantera y póngala alrededor del musculo de la pantorrilla, envolviéndola.
4. Aplique un extremo de la cinta con forma de Y al lado de la pierna delantera mientras el paciente seflexiona su tobillo.
16. Crampas y fatiga en la pierna
1. Flexionando el tobillo hacia delante, aplicar la cinta con forma de Y en el tobillo.
2. Posteriormente, ponga los dedos hacia abajo para estirar el tendón de Aquiles.
3. Aplique ambos extremos de la parte trasera de la cinta con forma de Y en la superficie posterior de la pierna delantera y póngala alrededor del musculo de la pantorrilla, envolviéndola.
4. Aplique un extremo de la cinta con forma de Y al lado de la pierna delantera mientras el paciente seflexiona su tobillo.
17. Entorse de la muñeca
1. Aplique un extremo de la cinta en la parte superior del musculo del muslo.
2. Flexionándose hacia delante.
3. Coloque el otro extremo de la cinta a lo largo