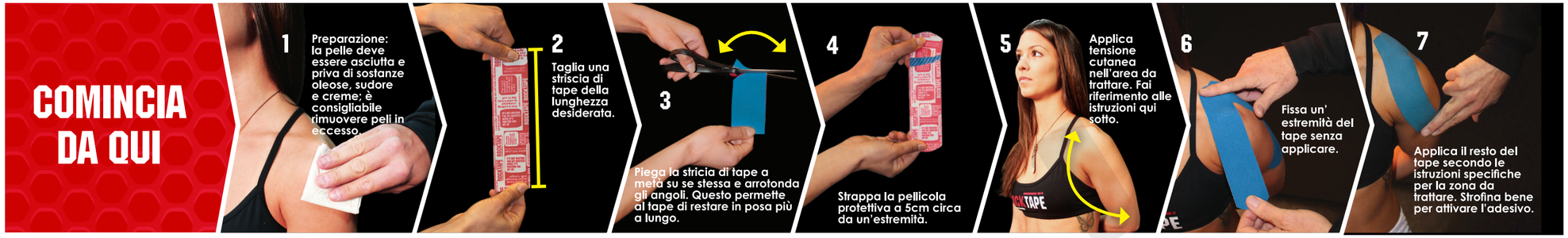
ROCKTAPE
Go stronger, longer

COMINCIA DA QUI



IMPORTANTE: SEGUI LE INDICAZIONI SULLA TENSIONE DA APPLICARE AL TAPE. UNA TENSIONE ECCESSIVA PUO' CAUSARE FASTIDIO, IRRITAZIONE E PRURITO. IN QUESTO CASO, SOSPENDI L'APPLICAZIONE E CONSULTA UN MEDICO.

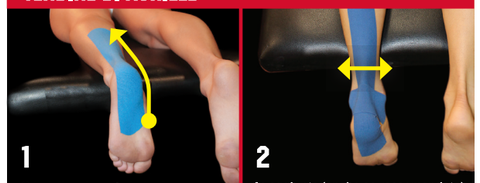
RockTape è composto al 97% di cotone, 3% di nylon e da un adesivo acrilico simile a quello di un BandAid™. E' completamente privo di latex.

CONTROINDICAZIONI / NON APPLICARE :

- Ferite esposte
- Lesioni della pelle
- Allergie all'adesivo
- Neonati/bambini troppo piccoli ed incapaci di comunicare

In alcuni casi si possono verificare leggere/moderate reazioni cutanee, come arrossamenti, prurito, orticaria, gonfiore. Al manifestarsi di una reazione cutanee, rimuovi immediatamente il tape. Se i sintomi persistono o non migliorano entro due giorni, consulta il tuo medico.

TENDINE DI ACHILLE



1 Sdraiati e piega il piede. Ancora il tape a metà dell'arco plantare. Applica il tape sul tendine di Achille e fin sopra il polpaccio. Rilassa il piede e strofina.

2 In aggiunta (anche se raccomandato): applica una striscia di tape sul tendine di Achille, senza tensione.

CAVIGLIA

1 Strappa la pellicola protettiva al centro e solleva i lembi per esporre la parte adesiva del tape. Poggia il piede sul tape e strofina in modo da attivare l'adesivo.

2 Applica il tape procedendo verso l'alto, seguendo uno schema "a croce" e termina su entrambi i lati della caviglia. Non applicare tensione.

Alternativa: per creare maggiore supporto, procedi ad una seconda applicazione, sovrapponendola alla prima.

LOMBARI

1 Piegati in avanti. Ancora il tape appena sopra il gluteo ed applicalo verticalmente seguendo la colonna, senza tensione. Ripeti con una seconda fascia sull'altro lato della colonna.

2 Aggiungi una striscia di supporto in corrispondenza della zona dolorante. Non applicare tensione.

SCHIENA

1 Piegati in avanti e curva leggermente le spalle in modo da preparare l'area all'applicazione del tape. Ancora il tape appena sotto la spalla sinistra ed applicalo verso il basso seguendo una diagonale fino alla vita. Non applicare tensione sul nastro.

2 Mantenendo la stessa posizione, applica una seconda striscia dalla spalla destra fino alla vita seguendo una diagonale. Non applicare tensione sul nastro.

POLPACCIO

1 Allunga il polpaccio. Applica il tape partendo da appena sopra la caviglia e fino alla parte superiore del polpaccio senza applicare tensione.

2 Applica una striscia di supporto in corrispondenza della zona dolorante senza applicare tensione.

GOMITO

1 Estendi il braccio con le dita rivolte verso il basso. Applica il tape partendo da sopra il gomito e fino al polso, senza tensione.

2 Aggiungi una fascia di supporto in corrispondenza della zona dolorante.

INGUINE

1 Sdraiati sulla schiena e apri la gamba a 45° in modo da tendere l'inguine. Ancora il tape sulla parte alta dell'interno coscia ed applicalo fin sopra il ginocchio, senza tensione.

2 Applica una striscia di supporto in corrispondenza della zona dolorante.

MUSCOLI ISCHIOCRURALI

1 Con le gambe alla larghezza delle spalle, avvicina le dita alla punta dei piedi, tenendo le ginocchia tese ed il mento in avanti. Applica il tape a partire da sotto il gluteo e fino a sopra il ginocchio. Non applicare tensione.

2 Applica una striscia di supporto in corrispondenza della zona dolorante.

BANDELLA ILIOTIBIALE

1 Sdraiati su un fianco ed apri la gamba in modo che il ginocchio tocchi il pavimento o il lettino. Applica il tape a partire dalla parte alta della coscia e fino al ginocchio, senza applicare tensione.

2 Applica una striscia di supporto in corrispondenza della zona dolorante.

GINOCCHIO

1 Siediti in modo che la tua gamba crei un angolo di 90°. Ancora il tape sotto il ginocchio e fissalo applicando una tensione sufficiente ad evitare che il tape crei delle pieghe.

2 Concludi l'applicazione sovrapponendo le code come dimostrato in figura e senza applicare tensione.

COLLO

1 Avvicina il mento al petto, in modo da estendere il collo. Applica il tape partendo da metà dell colonna e fino alla spalla, senza tensione. Fai la stessa cosa dall'altro lato.

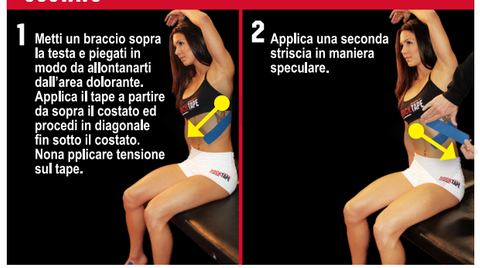
2 Applica una striscia di supporto in corrispondenza della zona dolorante. Non applicare tensione. Assicurati che le code del tape finiscano sulle spalle.

FASCITE PLANTARE

1 1. Con il piede a martello, applica il tape dal tallone fino alla base delle dita, senza tensione. (Alternativa: taglia il tape in strisce longitudinali.)

2 Per aggiungere supporto all'arco plantare, applica una fascia partendo dalla parte superiore del piede e completa un giro, passando prima verso l'esterno del piede. Non applicare tensione.

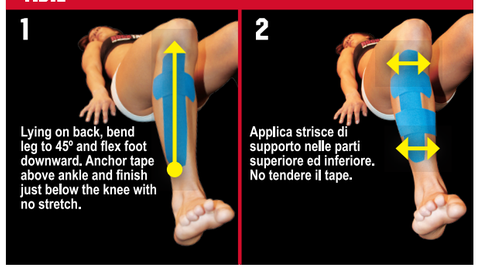
COSTATO



1 Metti un braccio sopra la testa e piegati in modo da allontanarti dall'area dolorante. Applica il tape a partire da sopra il costato ed procedi in diagonale fin sotto il costato. Nona pplicare tensione sul tape.

2 Applica una seconda striscia in maniera speculare.

TIBIE



1 Lying on back, bend leg to 45º and flex foot downward. Anchor tape above ankle and finish just below the knee with no stretch.

2 Applica strisce di supporto nelle parti superiore ed inferiore. No tendere il tape.

SPALLA

1 Tieni il braccio piegato all'altezza dello stomaco, ancora il tape sulla spalla e stendilo fino alla metà del braccio senza applicare tensione.

2 Sposta il braccio dietro la schiena, applica il tape dalla spalla e stendilo sul braccio fino alla parte superiore del bicipite senza applicare tensione.

Applica una fascia di supporto al centro della spalla, senza tensione.

GONFIORE - EDEMA

1 Usa "pre-cut Edema" o taglia una fascia larga 10cm in strisce longitudinali, assicurandoti di lasciare una zona di ancoraggio di circa 3cm.

2 Adagia la zona del tuo corpo da trattare creando una tensione cutanea ed applica il tape senza tensione in modo da lasciare spazio tra le strisce.

COSCIA

1 Siediti sulla gamba da trattare in modo da piegare completamente il ginocchio e

2 Aggiungi una striscia di supporto in corrispondenza della zona dolorante. Non applicare tensione.

ALLUCE

1 Sarebbe meglio utilizzare il nastro da 2,5cm per questa applicazione.

Distendi l'area da trattare puntando l'alluce verso il basso.

2 In questa posizione, applica il tape partendo dalla punta dell'alluce e fino alla caviglia, senza tendere il tape.

POLSO

1 Stendi il braccio e rivolgi le dita verso il basso in modo da estendere il polso. Applica il tape a partire dalla mano e fino alla metà dell'avambraccio, senza tensione.

2 Mantenendo il braccio teso e le dita rivolte verso il basso, applica una striscia di supporto appena al di sopra del polso.