



UYGULAMALAR

KOL KASLARI



Cildi sabun ve su ile temizleyin



Aktiviteden en az 30 dakika önce uygulamayı yapın



Tüyleri (gerekliyse) 1 cm veya daha kısa hale getirin



Bandın uygulanacağı bölgedeki deriyi gergin tutacak bir pozisyon alın



Bandın uç kısımlarını gerdirmeden olduğu gibi yapıştırın



Uygulama sonrasında bandın daha iyi yapışması için her şeridin üzerinden ovalayarak geçin

1



Dirsekleri uzatarak kolu vücudun arkasına getirin

2



Tam şeridi dirseğin iç kısmının hemen yukarısında sabitleyin

3



Ağrı olan bölgenin kapsadığından emin olarak üst kol kası üzerinden %25 gerginlik ile bandı uygulayın

4



Bitiş kısmını gerdirmeden yapıştırın

5

Tüm kenarların iyi bir şekilde yapıştığından emin olmak için uygulamayı üzerinden ovuşturun

