



UYGULAMALAR

TOPUK AĞRISI



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



Ayak bileğini 90 derece açıda tutun

2



Tam şeridin orta kısmını %50 gerginlik ile topuk altında sabitleyin

3



Her iki kısmı hiç gerdirmeden ayağın yan taraflarına yapıştırın

4



Tam şeridin orta kısmını %50 gerginlik ile topuğun arka kısmında sabitleyin

5



Her iki ucu gerdirmeden bileğin yan taraflarına yapıştırın

6



Tam şeridi topuğa ulaşacak kadar pay bırakarak bacağın arka kısmında sabitleyin

7



Aşıl tendon boyunca topuğun altına kadar %50 gerginlik ile bandı uygulayın

8



Tendon ve cilt üzerinde bandın kenarlarına bastırın

9



Bitiş kısmını gerdirmeden yapıştırın

10



Tüm kenarların sağlam şekilde yapıştığından emin olmak için uygulamanın üzerinden ovuşturun