
TAPING

KINESIOLOGICO

MANUAL APLICACIONES





ADVERTENCIAS

La información y las aplicaciones ilustrados en este manual son solo para fines informativos y no deben considerarse directrices médicas. Las aplicaciones descritos están dirigidos a personas sanas y adultos.

Consulte a su médico antes de usar la cinta de kinesiología o realizar las aplicaciones descritas. En caso de problemas físicos, enfermedades, lesiones o se toman medicamentos, es estrictamente necesario obtener la aprobación de su médico para el uso del producto y la ejecución de los vendajes.

Si su médico le recomienda que no use el producto o las aplicaciones en esta guía, le recomendamos que siga sus consejos.

Si siente molestias o dolor al usar la cinta, deje de usarla inmediatamente y consulte a su médico.

En algunos casos, pueden ocurrir reacciones cutáneas, como enrojecimiento, picazón, urticaria o hinchazón, cuando se presentan estos síntomas, retire inmediatamente la cinta y deje de usarla. Si los síntomas persisten o no mejoran en dos días, consulte a su médico.

No aplique absolutamente la cinta en caso de: irritaciones de la piel, infecciones continuas, heridas o úlceras cutáneas, trauma agudo de músculos y tendones, flebitis, metástasis, trombosis aguda. La aplicación del producto debe ser única y exclusivamente cutánea a través de un parche, es absolutamente no está recomendado para su uso en o en la proximidad de las heridas y en las partes internas del cuerpo.

La aplicación de la cinta solo es recomendada por profesionales del sector y personal certificado que haya practicado cursos especiales.



Índice

Introducción	04
Usos	06
Principio de funcionamiento	07
Aplicaciones	08
Consejos	10
Hombro	11
Codo	12
Muñeca	13
Espalda	14
Cervical	15
Área lumbar	16
Rodilla / rótula	17
Cuadríceps	18
Pantorrilla	19
Tibia	20
Ingle	21
Banda isquiotibial	22
Músculos isquiotibiales	23
Tendón de aquiles	24
Fascitis plantar	25
Drenaje	26



HOLA!

Gracias por elegir **KALAHARI 4 wellness**

*Con este ebook, queremos ofrecerte una guía sobre el **TAPING KINESIOLOGICO**, poniéndote en condiciones de poder utilizar tus cintas de la mejor y más consciente manera.*

En **KALAHARI 4 wellness** hemos querido crear un producto de calidad que te permite aliviar el dolor y prestar apoyo, exactamente cuando lo necesite, ya sea un atleta profesional o que lo use para rehabilitación o fisioterapia general.

Nuestro tape está diseñada con el objetivo de ser cómoda de usar, ligera, adherida a la piel y de uso prolongado incluso después de varias sesiones de entrenamiento o en condiciones extremas como sudoración intensa, humedad, uso en la piscina o duchas diarias.

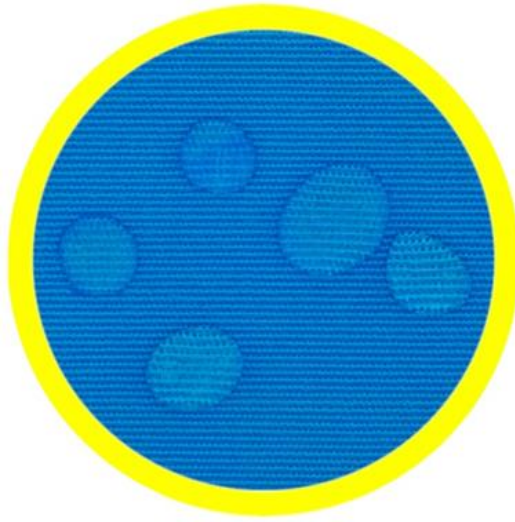
Con este fin, la cinta **KALAHARI 4 wellness** tiene las siguientes características técnicas:

- **Material:**

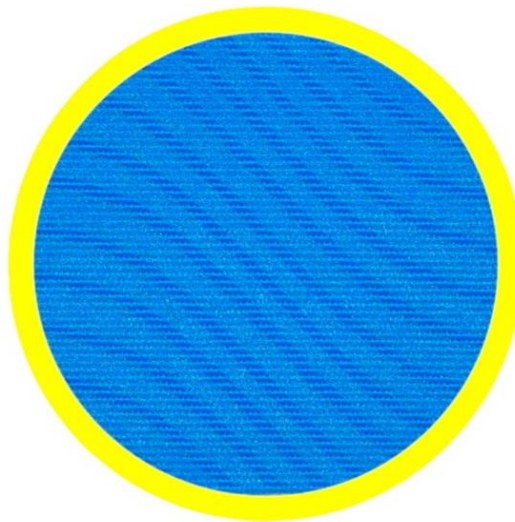
95% RAYON (SEDA ARTIFICIAL) + 5% SPANDEX

a diferencia de las cintas clásicas de algodón, nuestro tape está hecha de un material técnico de alta calidad. (Rayon - seda artificial) que le da:

- **MAYOR RESISTENCIA AL AGUA Y AL SUDOR**, para una mejor adhesión;
- **MÁS APOYO PARA MÚSCULOS Y ARTICULACIONES**, para maximizar performance y rendimiento;
- **VELOCIDAD NELL'ASCIUGARSI**, para evitar el efecto de pesadez y la humedad en la piel;
- **LIGEREZA**, para aumentar la sensación de confort;
- **MENOS FRICCIÓN ENTRE CINTA Y ROPA**, para mejorar el ajuste.



- **Cola acrílica hipoalergénica y sin látex:**
apto para pieles sensibles y aplicado de forma ondulada.
Permite la transpiración de la piel y el escape de la humedad.



- **Espesor y elasticidad, que simulan la epidermis:**
reproduce el comportamiento de la piel y minimiza la fatiga.
- **Colores: negro, azul, rosa, verde:**
Cada cinta es igual a la otra, ¡el color no hace ninguna diferencia!



¿POR QUÉ USARLO?

El vendaje elástico hizo su primera aparición internacional en 1988, en los Juegos Olímpicos de Seúl con los atletas del equipo de voleibol japonés. A partir de ese momento, gracias a sus beneficios y la efectividad de su método, su difusión se extiende por todo el mundo, convirtiéndose hoy en una técnica consolidada y utilizada por: fisioterapeutas, entrenadores de atletismo, fisiatras, masajistas y etcétera, con importantes resultados en los pacientes, tanto en el deporte como en la rehabilitación y la recuperación.

En comparación con un vendaje rígido tradicional, la cinta kinesiológica se adapta al movimiento de los músculos y simula las características de la piel, lo que permite al usuario moverse libremente y estar protegido al mismo tiempo.

Si se aplica correctamente, el tape puede proporcionar los siguientes beneficios:

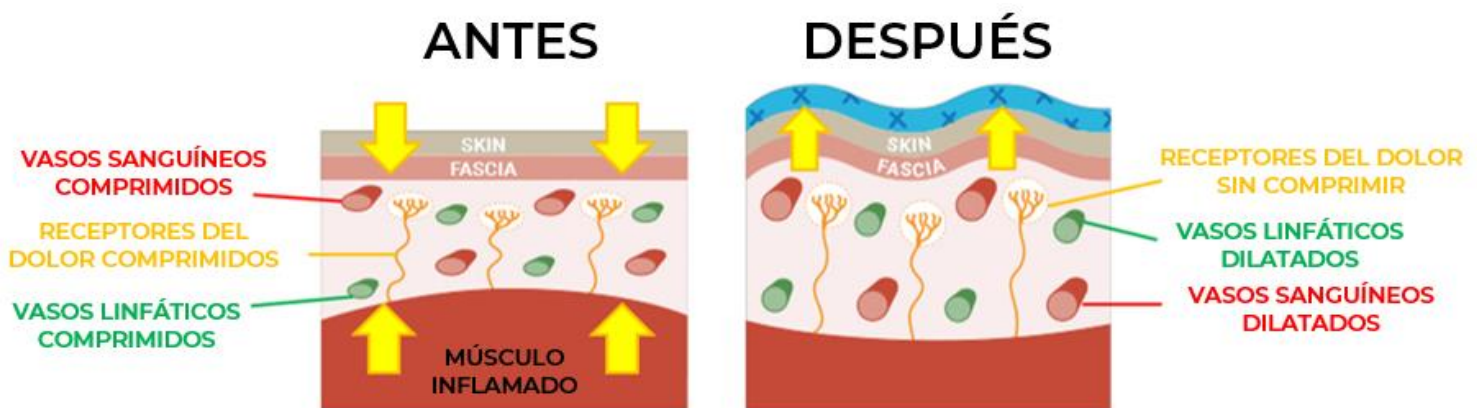
- **alivia dolores y molestias musculares**, promoviendo una mejor condición de bienestar físico mediante la estimulación de los receptores sensoriales de la piel;
- **previene lesiones**, reduciendo el riesgo de sobre-extensión o sobre-contracciones musculares y facilita la restauración de la tensión muscular correcta aumentando o disminuyendo la extensión;
- **aumenta el drenaje linfático y la circulación sanguínea**, permitiendo una rápida reabsorción de edema e hinchazón;
- **proporciona soporte para músculos y articulaciones**, facilitando la actividad muscular y ayudando a las articulaciones durante las fases de corrección y alineación, mejorando así el rendimiento deportivo;
- **mejora la percepción del movimiento**, a través de una mejor calidad de la acción muscular elástica y el rango de movimiento (ROM).



¿CÓMO FUNCIONA?

Cuando un músculo está inflamado, contraído o rígido, el espacio entre la piel y el músculo se comprime, lo que provoca una constricción y congestión del flujo linfático y la circulación sanguínea. Esta compresión ejerce presión sobre los **receptores nerviosos** ubicados entre la piel y los músculos, que a su vez envían señales de dolor e malestar al cerebro.

Mediante la aplicación de la cinta en la piel que se va a "levantar" la piel ligeramente, creando un **efecto ondulante** que alivia la carga sobre los receptores del dolor. De esta forma, la incomodidad y la fatiga muscular se reducen permitiendo una restauración progresiva de las funciones motoras. Esto le permite recuperarse más rápidamente de una lesión o después de cargas de trabajo intensivas.



La cinta de kinesiología también es muy útil en el tratamiento de edemas, inflamaciones o derrames de líquidos, ya que el levantamiento de la piel permite **aumentar el drenaje linfático y la circulación sanguínea**, evitando así la acumulación de líquidos intersticiales. Para estos problemas, la cinta generalmente se aplica a la piel en forma de abanico. De esta manera, el parche determina una serie de convoluciones de la piel, similar a las ondas pequeñas, que van a actuar sobre el flujo linfático como bombas de drenaje, favoreciendo la reabsorción del edema o hinchazón y aliviar el dolor.

Además, la cinta puede realizar una función propioceptiva, es decir, proteger los tendones y los ligamentos, ayudando a mantener las articulaciones en la posición correcta y a aumentar la percepción de estabilidad en la mecánica articular.



¿CÓMO SE APLICA?

TENSIÓN DE LA CINTA:

Es esencial ejercer en la cinta un nivel correcto de tensión (es decir, estiramiento) que varía según el efecto y la aplicación que queremos lograr:

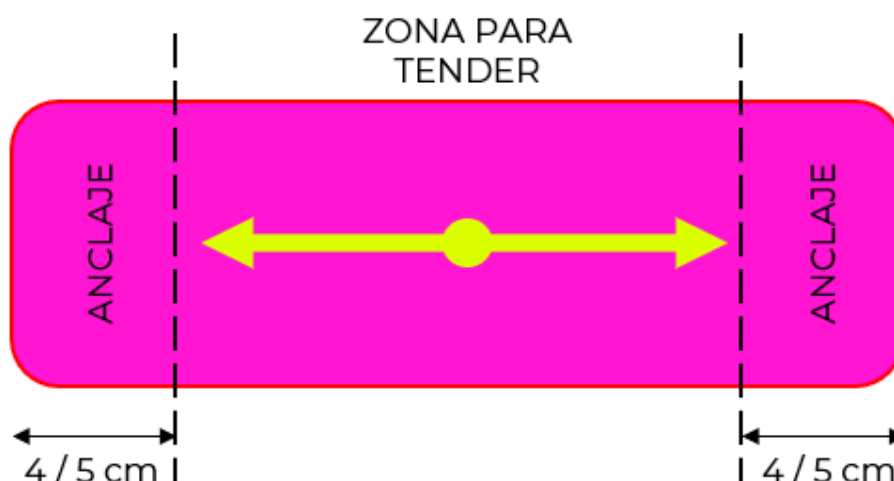
- **para aplicaciones de drenaje o descompresión:**
aplique la cinta sin tensión, colocando el área afectada del cuerpo en una posición estirada;
- **para aplicaciones de estabilización o compresión:**
aplique la cinta con tensión moderada, aproximadamente del 50 al 90%. O coloque la pieza a tratar en manteca y aplique la cinta sin tensión.

Atención: una tensión excesiva puede causar molestia, irritación y picazón!

El parche se puede unir a la piel de dos maneras.

APLICACIÓN END TO END: aplicar la cinta mediante el anclaje de un extremo sobre la piel, sin tensión y con cuidado de no invadir el camino de otro músculo. La parte central del tape se estira hasta alcanzar el nivel de tensión deseado, teniendo en cuenta la anatomía de los músculos y permaneciendo lo más paralelo posible a las fibras musculares. Anclas el otro extremo en la piel, sin aplicar tensión.

APLICACIÓN CENTER FIRST: la cinta se retira de su película en el área central y esta área se aplica a la piel con el nivel deseado de tensión. Luego, los dos extremos se anclan sin tensión.



La cinta debe ser cortada con una longitud igual a la del músculo afectado, además de un par de centímetros (4/5 cm) necesarios para el anclaje inicial y final.

Hay varias técnicas de corte que incluyen:

TAPE "I":

Es la aplicación más común y se utiliza en estructuras musculares extendidas como, por ejemplo, músculos lumbares y cuádriceps femoral.



TAPE "Y":

Se utiliza en músculos paralelos o de múltiples porciones, como los músculos del vasto medial, lateral, deltoides, gemelos, etc.

Para aplicar la cinta sobre la piel, primero ancle la base y luego estire correctamente las dos ramas de la cinta.



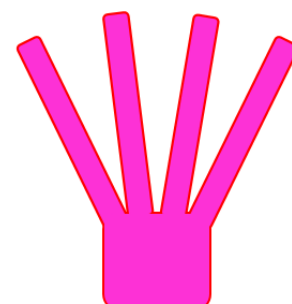
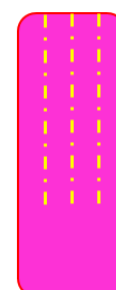
TAPE "X":

Se utiliza normalmente para estabilizar y apoyar los músculos que se extienden desde una articulación a otra, como los músculos del antebrazo, aplicando la cinta desde el codo hasta la muñeca. Para aplicar la cinta sobre la piel, primero ancle la parte central en el área afectada y luego estire, una a la vez, las cuatro ramas de la cinta.



TAPE "W":

Se utiliza principalmente para aplicaciones con un efecto drenante para reducir edemas, procesos inflamatorios o hematomas. Para aplicar la cinta, primero ancle el extremo sin cortar en el ganglio linfático que desea drenar, luego estire una rama a la vez hacia afuera y en la dirección que desea drenar.





ALGUNOS CONSEJOS...

Antes de mostrarte las principales aplicaciones de la cinta kinesiológica queremos ofrecerte algunos consejos importantes que le permitirán utilizar el tape de manera óptima, maximizando los beneficios y evitando problemas o irritaciones.

ANTES DEL VENDAJE:

- ✓ asegúrese de que la piel esté limpia, seca y que no haya presencia de aceites o cremas. Si la piel no se limpia adecuadamente, la cinta no se adherirá correctamente y tenderá a desprenderse a corto plazo. También asegúrese de que las manos con las que aplica la cinta también estén limpias y secas;
- ✓ rondas con tijeras los bordes de la cinta antes de retirar el papel protector. Esto evitará que las esquinas del parche tiendan a levantarse y frotar la ropa y, en consecuencia, desprenderse de la piel;
- ✓ es aconsejable afeitarse en el área de aplicación de la cinta, en caso de pelusa excesiva;
- ✓ aplique la cinta al menos 30 minutos antes de la actividad física o antes de una ducha. Esto permitirá que el parche se adhiera correctamente a la piel;;
- ✓ frota la cinta con las manos una vez aplicada. El calor generado activará el pegamento asegurando la máxima adhesión.

DESPUÉS DEL VENDAJE:

- ✓ preste mucha atención al quitar el tape, para evitar cortes, contusiones o incluso sangrado;
- ✓ retire la cinta muy lentamente con agua tibia o jabón suave;
- ✓ siga la dirección del crecimiento del vello para quitar la cinta;
- ✓ antes de llevar a cabo un tratamiento adicional en la misma área, espere 2 días para permitir que la piel descanse y no sufra patologías.

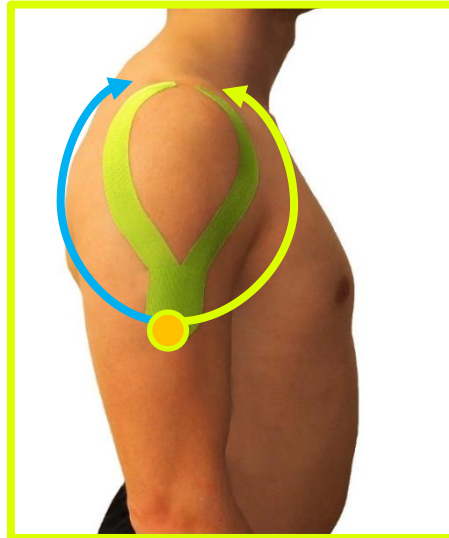


1) HOMBRO:

MATERIAL NECESARIO: tape "Y".

EJECUCIÓN: con compañero.

Aplicación utilizada tanto en patologías postraumáticas como inflamatorias. El taping disminuye el esfuerzo de la articulación y mejora la biomecánica del hombro, reduciendo la inflamación y la sensación de dolor.



- 1) De pie, lleva el brazo afectado detrás de la espalda;
- 2) Aplica la base del tape "Y" que lo ancla en el deltoides;
- 3) Haz adherir la rama frontal de la "Y" alrededor del **frente del hombro**, curvándola alrededor, hasta llegar a la parte superior. Ejerce una ligera tensión sobre en la cinta;
- 4) Agarra el hombro opuesto con la mano del brazo afectado;
- 5) Haz adherir la segunda rama de la "Y" alrededor de la parte **posterior del hombro**, curvándola alrededor, hasta llegar a la parte superior. Ejerce una ligera tensión sobre en la cinta;
- 6) Frota la cinta con las manos después de aplicar cada tira. El calor generado activará el pegamento, asegurando la máxima adhesión.



2) CODO:

MATERIAL NECESARIO: tape "I", 1 largo y 1 corto.

EJECUCIÓN: con o sin compañero.

Aplicación especialmente adecuada para inflamaciones de tendones, como el **codo de tenista**. El taping proporciona estabilidad y soporte en el área del codo al facilitar los movimientos, reducir la inflamación y la sensación de dolor.



- 1) Sentado, extiende el brazo y doble la muñeca con los dedos apuntando hacia abajo;
- 2) Aplica la cinta a partir desde arriba del **codo** hasta la **muñeca**, con una ligera tensión;
- 3) Agrega una tira horizontal justo debajo del codo en el área dolorida, con tensión moderada;
- 4) Frota la cinta con las manos después de aplicar cada tira. El calor generado activará el pegamento, asegurando la máxima adhesión.



3) MUÑECA:

MATERIAL NECESARIO: tape "I", 1 largo y 1 corto.

EJECUCIÓN: con o sin compañero.

Aplicación utilizada tanto en patologías postraumáticas como inflamatorias. Es particularmente adecuado para el síndrome del **túnel carpiano**. El taping proporciona estabilidad y soporte en el área de la muñeca al facilitar los movimientos, reducir la inflamación y la sensación de dolor.



- 1) Sentado, extiende el brazo y doble la muñeca con los dedos apuntando hacia abajo;
- 2) Aplica la cinta a partir de la parte superior de la mano hasta el codo, con una ligera tensión;
- 3) Agrega una tira horizontal, justo encima de la muñeca en el área dolorida, con tensión moderada;
- 4) Frota la cinta con las manos después de aplicar cada tira. El calor generado activará el pegamento, asegurando la máxima adhesión.



4) ESPALDA:

MATERIAL NECESARIO: tape "I", 3 largo.

EJECUCIÓN: con compañero.

Aplicación utilizada para contracturas musculares, dolor musculoesquelético y dolor de espalda. El taping proporciona estabilidad y soporte, evitando el dolor de espalda, el gimnasio o las sobrecargas de trabajo.



- 1) De pie, coloca las manos sobre las rodillas y dobla el torso 45° hacia adelante;
- 2) Aplica la cinta horizontalmente en el punto doloroso de la espalda, con una ligera tensión;
- 3) Aplica dos tiras más de cinta adhesiva, para formar una cruz exactamente en el área dolorida;
- 4) Frota la cinta con las manos después de aplicar cada tira. El calor generado activará el pegamento, asegurando la máxima adhesión.

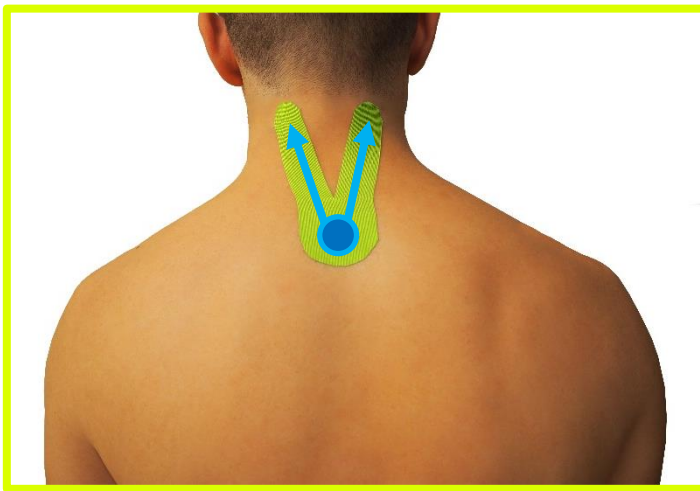


5) CERVICAL:

MATERIAL NECESARIO: tape "Y" y tape "I", 1 corto.

EJECUCIÓN: con compañero.

Aplicación utilizada para aliviar el dolor de cuello y los síntomas **cervicales**. El taping proporciona estabilidad y soporte, le permite relajar los músculos, aumentar la circulación y reducir la presión en los puntos miofasciales más sensibles.



- 1) Inclina tu cabeza hacia adelante tratando de tocar la base de tu cuello con la barbilla;
- 2) Ancla la base de la cinta "Y" en la **columna vertebral**, a la altura de los omóplatos;
- 3) Haz adherir las dos ramas de la "Y" a lo largo de los **lados del cuello** hasta aproximadamente 1 cm de la línea del cabello, tirando de ellas una a la vez con una ligera tensión;
- 4) Agrega una tira horizontal en el área dolorida, con tensión moderada;
- 5) Frota la cinta con las manos después de aplicar cada tira. El calor generado activará el pegamento, asegurando la máxima adhesión.

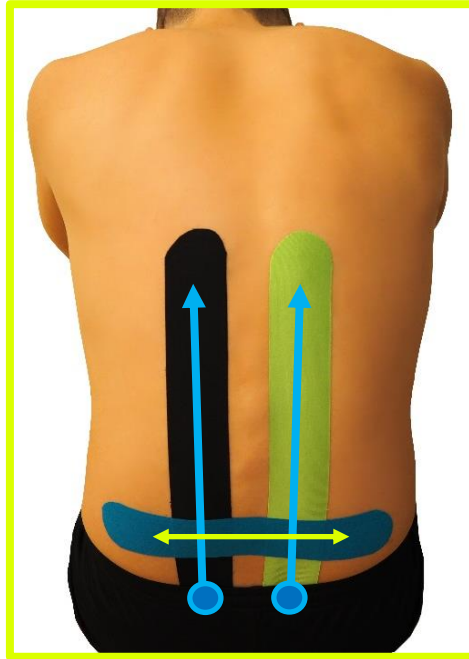


6) ÁREA LUMBAR:

MATERIAL NECESARIO: tape "I", 2 largo y 1 corto.

EJECUCIÓN: con compañero.

Aplicación utilizada para el dolor en la zona lumbar. El taping reduce la presión sobre la musculatura asociada, manipula la fascia y aumenta la circulación en el área afectada para disminuir la sensación de dolor.



1) De pie, coloca las manos sobre las rodillas y dobla el torso 45° hacia adelante;

2) Aplica la cinta verticalmente desde justo por encima de la nalga hasta aproximadamente la mitad de la espalda, siguiendo la columna vertebral. Ejerce una ligera tensión sobre en la cinta;

3) Aplica una segunda cinta verticalmente en el otro lado de la espalda, desde justo por encima de la nalga hasta aproximadamente la mitad de la espalda, siguiendo la columna vertebral.

Ejerce una ligera tensión sobre en la cinta;

4) Agrega una tira horizontal en el área dolorida, con tensión moderada;

5) Frota la cinta con las manos después de aplicar cada tira. El calor generado activará el pegamento, asegurando la máxima adhesión.



7) RODILLA / RÓTULA:

MATERIAL NECESARIO: 2 tape "Y", 1 tape "I" corto.

EJECUCIÓN: con o sin compañero.

Aplicación utilizada para dolores de rodilla de rodilla y rótula. La grabación proporciona soporte para la rodilla al equilibrar la acción de los músculos, mejora el rango de movimiento y alivia el dolor y la presión sobre los tendones inflamados.



1) Acuéstate en el suelo y doblas la pierna 45°;

2) Aplica la base de la cinta "Y", anclándola en la **tibia** justo debajo de la rótula. Haz que las ramas de la "Y" se adhieran alrededor de la **rótula**, curvándola alrededor. Ejerce una ligera tensión sobre en la cinta;

3) Aplica la base de la segunda cinta "Y", anclándola en el **músculo del muslo** justo por encima de la rótula. Haz que las ramas de la "Y" se adhieran alrededor de la **rótula**, curvándolas y solapándolas con la primera tira. Ejerce una ligera tensión sobre en la cinta;

4) Agrega una tira horizontal en el área dolorida, con tensión moderada;

5) Frota la cinta con las manos después de aplicar cada tira. El calor generado activará el pegamento, asegurando la máxima adhesión.



8) CUADRÍCEPS:

MATERIAL NECESARIO: tape "I", 1 largo y 1 corto.

EJECUCIÓN: con o sin compañero.

Aplicación utilizada en caso de lesiones como desgarros musculares, inflamaciones, contracturas o distensiones. El taping acelera el proceso de recuperación y alivia el dolor, relaja el músculo y aumenta la circulación.



- 1) Arrodillate para que los músculos de tus muslos estén completamente relajados;
- 2) Aplica la cinta de **debajo de la ingle** hasta **encima de la rodilla**, con una ligera tensión;
- 3) Agrega una tira horizontal en el área dolorida, con tensión moderada;
- 4) Frota la cinta con las manos después de aplicar cada tira. El calor generado activará el pegamento, asegurando la máxima adhesión.

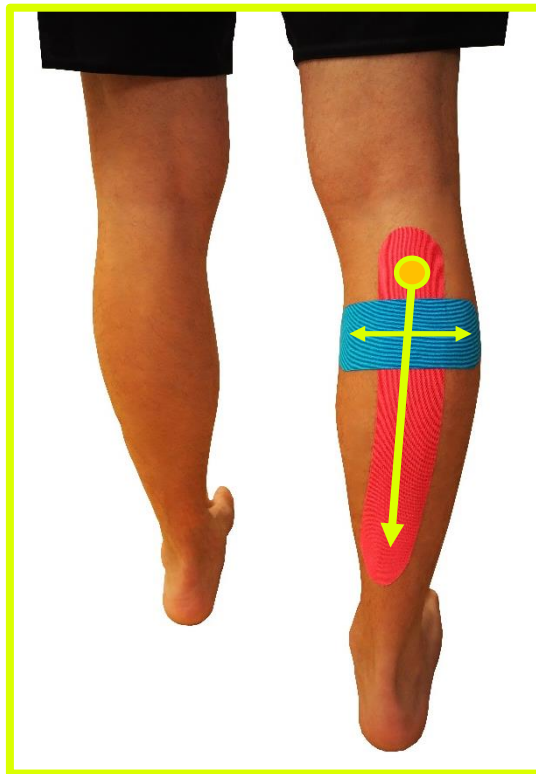


9) PANTORRILLA:

MATERIAL NECESARIO: tape "I", 1 largo y 1 corto.

EJECUCIÓN: con o sin compañero.

Aplicación utilizada en caso de lesiones como desgarros musculares, inflamaciones, contracturas o distensiones. El taping acelera el proceso de recuperación y alivia el dolor, relaja el músculo y aumenta la circulación.



- 1) Acuéstate sobre su estómago y flexione su pie o recuéstese sobre su estómago y doble su pierna 45 °;
- 2) Aplica la cinta justo por encima del tobillo a la parte superior de la pantorrilla, con una ligera tensión;
- 3) Agrega una tira horizontal en el área dolorida, con tensión moderada;
- 4) Frota la cinta con las manos después de aplicar cada tira. El calor generado activará el pegamento, asegurando la máxima adhesión.



10) TIBIA:

MATERIAL NECESARIO: tape "I", 1 largo y 2 corto.

EJECUCIÓN: con o sin compañero.

Aplicación utilizada en caso de lesiones como desgarros musculares, inflamaciones, contracturas o distensiones. El taping acelera el proceso de recuperación y alivia el dolor, relaja el músculo y aumenta la circulación.



- 1) Acuéstate boca abajo o sentado, doble la pierna 45 °;
- 2) Aplica la cinta desde justo **encima del tobillo** hasta **debajo de la rodilla**, con una ligera tensión;
- 3) Agrega una tira horizontal en el área dolorida, con tensión moderada;
- 4) Si es necesario, añadir otra tira en el área dolorida;
- 5) Frota la cinta con las manos después de aplicar cada tira. El calor generado activará el pegamento, asegurando la máxima adhesión.

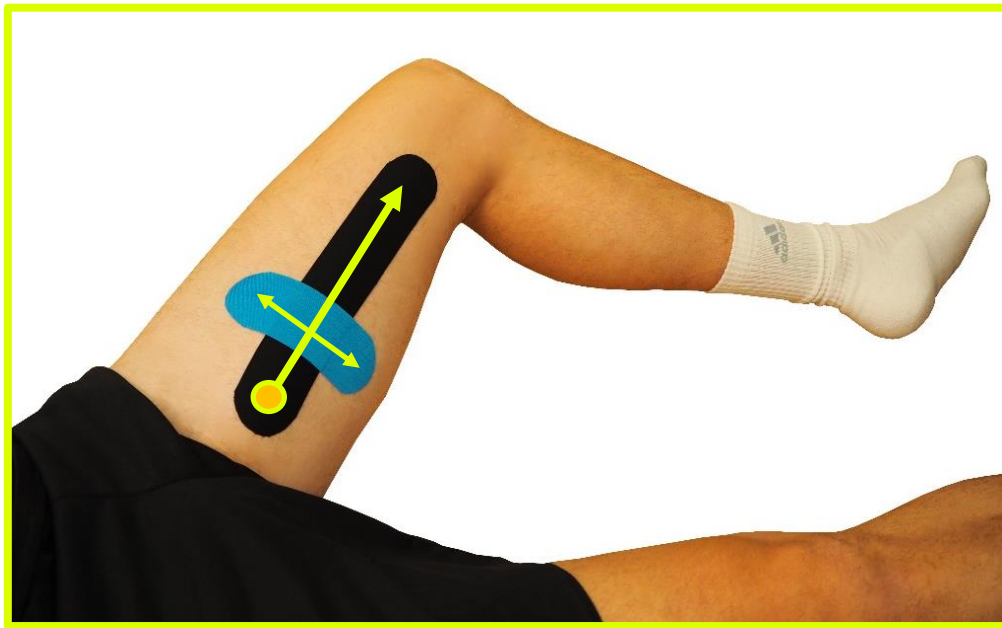


11) INGLE:

MATERIAL NECESARIO: tape "I", 1 largo y 1 corto.

EJECUCIÓN: con o sin compañero.

Aplicación utilizada en caso de lesiones como desgarros musculares, inflamaciones, contracturas o distensiones. El taping acelera el proceso de recuperación y alivia el dolor, relaja el músculo y aumenta la circulación.



- 1) Acuéstate boca abajo y abra la pierna unos 45 °;
- 2) Aplica la cinta desde la parte superior del **muslo interno** hasta justo por **encima de la rodilla**, con una ligera tensión;
- 3) Agrega una tira horizontal en el área dolorida, con tensión moderada;
- 4) Frota la cinta con las manos después de aplicar cada tira. El calor generado activará el pegamento, asegurando la máxima adhesión.

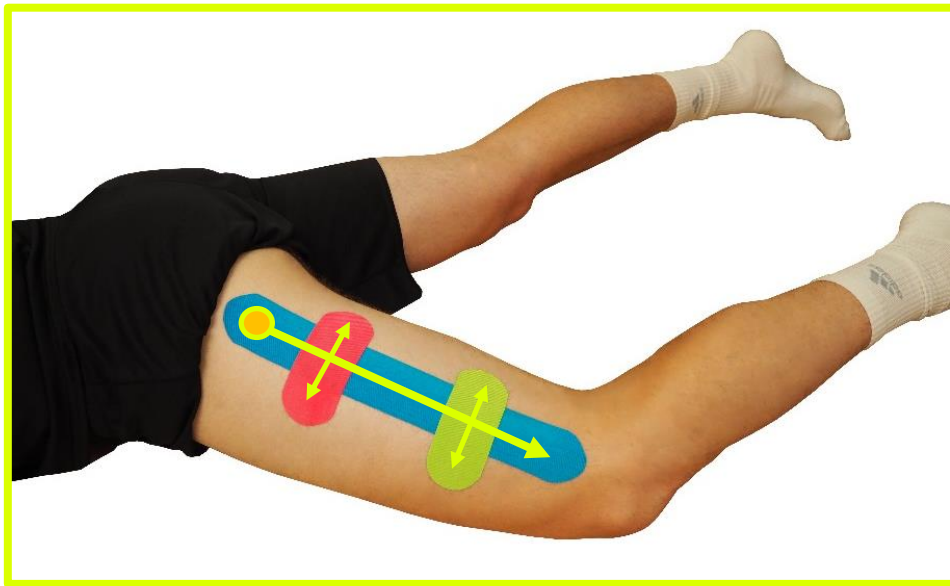


12) BANDA ILIOTIBIAL:

MATERIAL NECESARIO: tape "I", 1 largo y 2 corto.

EJECUCIÓN: con o sin compañero.

Aplicación utilizada en caso de lesiones como inflamaciones, contracturas o distensiones. El taping acelera el proceso de recuperación y alivia el dolor, relaja el músculo y aumenta la circulación.



- 1) Acuéstate de lado y doble la rodilla para tocar el piso con ella.
- 2) Aplica la cinta desde la parte superior del **muslo** hasta justo por **encima de la rodilla**, con una ligera tensión;
- 3) Agrega una tira horizontal en el área dolorida, con tensión moderada;
- 4) Si es necesario, añadir otra tira en el área dolorida;
- 5) Frota la cinta con las manos después de aplicar cada tira. El calor generado activará el pegamento, asegurando la máxima adhesión.

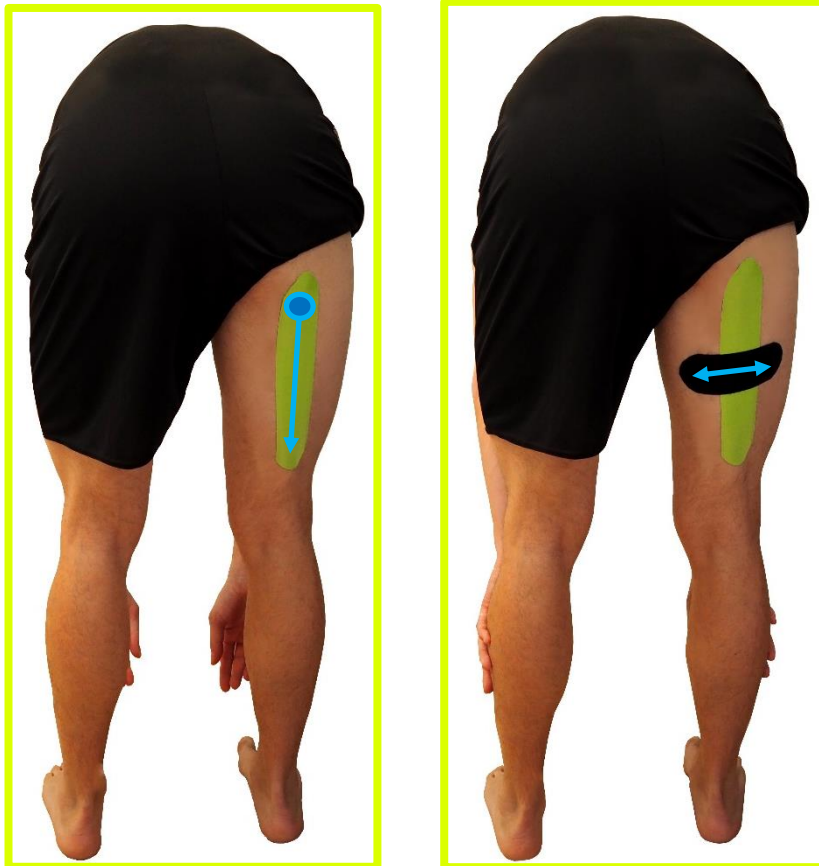


13) MÚSCULOS ISQUIOTIBIALES:

MATERIAL NECESARIO: tape "I", 1 largo y 1 corto.

EJECUCIÓN: con o sin compañero.

Aplicación utilizada en caso de lesiones como desgarros musculares, inflamaciones, contracturas o distensiones. El taping acelera el proceso de recuperación y alivia el dolor, relaja el músculo y aumenta la circulación.



- 1) De pie, dobla el torso e intenta alcanzar la punta de los pies con las manos, tensa las rodillas;
- 2) Aplica la cinta desde justo debajo de la nalga hasta justo encima de la rodilla, con una ligera tensión;
- 3) Agrega una tira horizontal en el área dolorida, con tensión moderada;
- 4) Frota la cinta con las manos después de aplicar cada tira. El calor generado activará el pegamento, asegurando la máxima adhesión.



14) TENDÓN DE AQUILES:

MATERIAL NECESARIO: tape "I", 1 largo y 2 corto.

EJECUCIÓN: con o sin compañero.

Aplicación utilizada tanto en enfermedades postraumáticas como inflamatorias. Es particularmente adecuado para la tendinopatía o inflamación del **tendón de Aquiles**, una patología muy común entre los corredores. El taping proporciona estabilidad y soporte, reduciendo la inflamación y la sensación de dolor.



- 1) Acuéstate boca abajo y flexione el pie o siéntate en una silla y descanse el tobillo sobre la rodilla de la pierna opuesta;
- 2) Aplica la cinta desde el medio del arco a la parte superior de la **pantorrilla**, pasando por el tendón de Aquiles. Ejerce una ligera tensión sobre en la cinta;
- 3) Agrega una tira horizontal en el área dolorosa, con tensión moderada;
- 4) Si es necesario, añadir otra tira en el área dolorida;
- 5) Frota la cinta con las manos después de aplicar cada tira. El calor generado activará el pegamento, asegurando la máxima adhesión.

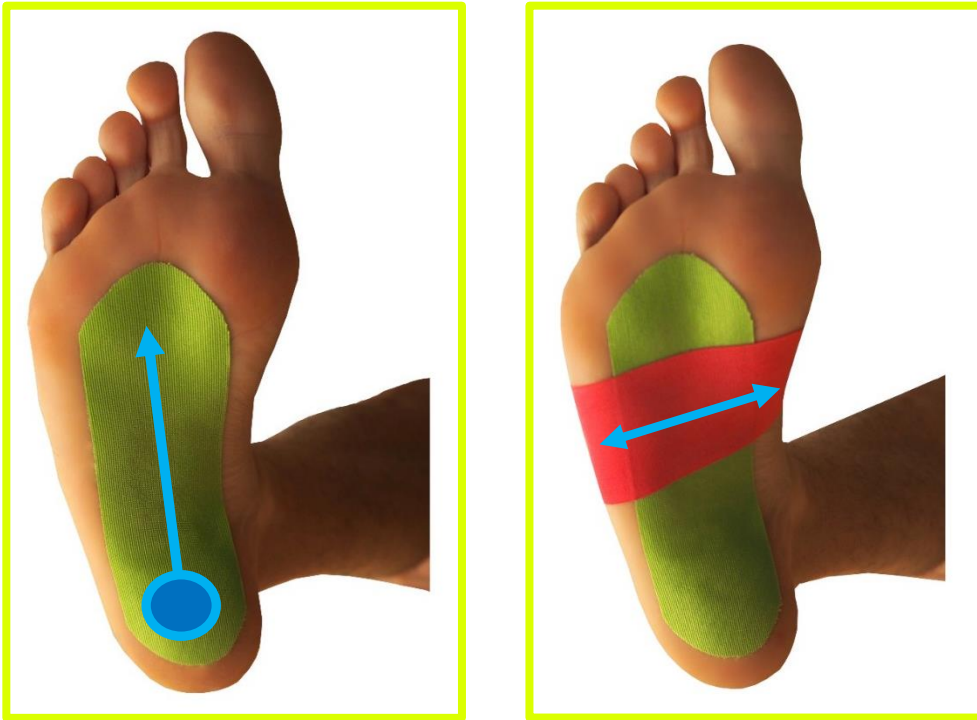


15) FASCITIS PLANTAR:

MATERIAL NECESARIO: tape "I" o "W", 1 largo y 1 corto.

EJECUCIÓN: con o sin compañero.

Aplicación utilizada para tratar síntomas dolorosos relacionados con la **fascia plantar**. El taping proporciona estabilidad y soporte al arco plantar, relaja el pie, reduce la inflamación y alivia el dolor.



- 1) Acuéstate boca abajo, doble la rodilla o siéntate y coloque el tobillo sobre la rodilla de la pierna opuesta;
- 2) Aplica la cinta desde el **talón** hasta la base de los **dedos**, con una ligera tensión. También es posible usar la cinta "W" para obtener un mayor drenaje;
- 3) Agrega una tira horizontal en el área dolorida, con tensión moderada;
- 4) Frota la cinta con las manos después de aplicar cada tira. El calor generado activará el pegamento, asegurando la máxima adhesión.



16) DRENAJE:

MATERIAL NECESARIO: tape "W".

EJECUCIÓN: con o sin compañero.

Aplicación utilizada para edema, hinchazón o derrames de líquidos. El taping ejerce una acción descompresiva que promueve el drenaje linfático y la circulación sanguínea, lo que permite una rápida reabsorción del edema y la hinchazón.



- 1) Colócate de modo que el área afectada por la aplicación esté en tensión;
- 2) Aplica la base de la cinta "W" anclándola aproximadamente a 3 cm del ganglio linfático que desea drenar;
- 3) Haz adherir las ramas "W" al edema / hinchazón en la dirección que desea drenar, dejando un espacio adecuado entre ellas.
No ejerce tensión sobre en la cinta;
- 4) Si es necesario, es posible agregar otra tira "W" en el área dolorosa, en dirección transversal a la primera.



www.kalahari4wellness.com



www.kalahari4wellness.com

FOLLOW US



Torino, Italia

info@kalahari4wellness.com

"copyright 2022 - todos los derechos reservados "

KALAHARI