



TEJPOVÁNÍ SPODNÍCH ZAD - VZOR H

Jedná se o jednoduchý a účinný způsob, jak snížit bolesti zad



RockTape.cz
videonávody

PŘÍPRAVA



1. Začněte s naším standardním 5 cm širokým tejpem. **Změřte první stabilizační** tejp začínající přibližně v linii pasu a končící ve středu zad. Pro aplikaci na záda si připravte dva takto dlouhé tejpů.

2. Změřte **třetí - dekompresní** tejp přecházející přes bedra, směřující od jedné kyčle ke druhé.

3. **Zaoblete rohy tejpů** abyste se vyhnuli zachycení o oblečení.

APLIKACE



Před aplikací natáhněte kůži pomocí předklonu, nebo vyhrbení se např. s oporou rukou o stůl.

1. Aplikujte **první stabilizační tejp**, odtrhněte podkladový papírek a ukotvěte začátek tejpů nad pasem. Tejp lepte na záda s nízkým napětím.

2. Aplikujte **druhý stabilizační tejp** stejným způsobem, jako v bodě **1.** po druhé straně zad. Tejp aplikujte rovnoběžně s prvním stabilizačním tejpem.

3. S napětím do 50 % aplikujte **dekompresní tejp**. Tejp lepte od středu kolmo na stabilizační tejpů **v místě bolesti**. Jeho konce zakončete na kůži bez napětí.



Rukou zažehlete tejpů pro aktivaci lepidla.

Tejповání může snížit bolest zad, zlepšit rozsah pohybu a zlepšit vnímání této oblasti.

Kompletní videonávody naleznete na stránce www.rock-tape.cz v sekci **videonávody**.