



# TEJPOVÁNÍ PLOSKY NOHY

Jedná se o jednoduchý a účinný způsob, jak pomoci snížit zánět a bolest plosky nohy



RockTape.cz  
videonávody

## PŘÍPRAVA



1. Začněte s naším standardním 5 cm širokým tejpem. **Změřte první stabilizační** tejp začínající pod prsty a končící v polovině paty.

2. **Změřte druhý - dekompresní tejp** směřující z jedné strany chodidla na druhou. Mezi konci tejpů nechte prostor cca 2 cm.

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

## APLIKACE



**Před aplikací natáhněte kůži** přitažením prstů a hřbetu chodidla směrem ke kolenu.

1. **Aplikujte stabilizační tejp**, odtrhněte podkladový papírek a ukotvěte začátek tejpů pod prsty. Tejp lepte s nízkým napětím až po patu.

2. S napětím do 50 % **aplikujte dekompresní tejp**. Tejp lepte od středu a jeho konce zakončete na kůži bez nepětí.

**Rukou zažehlete tejp** pro aktivaci lepidla.



Tejповání může snížit bolest plosky nohy, zlepšit rozsah pohybu a zlepšit vnímání plosky nohy.

Kompletní videonávod naleznete na stránce [www.rock-tape.cz](http://www.rock-tape.cz) v sekci **videonávody**.