



TEJPOVÁNÍ FLEXORŮ RUKY

Jedná se o jednoduchý a účinný způsob, jak zajistit podporu a snížení bolesti předloktí



RockTape.cz
videonávody

PŘÍPRAVA



1. Začněte s naším standardním 5 cm širokým tejpem. **Změřte stabilizační** tejp začínající těsně nad zápěstím a končící přibližně v polovině předloktí.
2. Změřte druhý - **dekompresní tejp** směřující z jedné vnější strany předloktí na druhou.
3. **Zaoblete rohy tejpů** abyste se vyhnuli zachycení o oblečení.

APLIKACE



Před aplikací natáhněte kůži pomocí natažení prstů a hřbetu ruky do opačné strany.

1. **Aplikujte stabilizační tejp**, odtrhněte podkladový papírek a ukotvěte začátek tejpů těsně nad zápěstím. Tejp lepte přes předloktí s nízkým napětím směrem k loketní jamce.

2. S napětím do 50 % **aplikujte dekompresní tejp**. Tejp lepte od středu kolmo ke stabilizačnímu tejpů, v místě bolesti a jeho konce zakončete na kůži bez napětí.

Rukou zažehlete tejpů pro aktivaci lepidla.



Tejповání může snížit bolesti předloktí, zlepšit rozsah pohybu a zlepšit vnímání flexorů ruky.

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