



# TEJPOVÁNÍ ŽEBER - HVĚZDA

Jedná se o jednoduchý a účinný způsob, jak pomoci snížit zánět a bolest žebér.



RockTape.cz  
videonávody

## PŘÍPRAVA



1. Začněte s naším standardním 5 cm širokým tejpem. **Změřte tři stejně dlouhé tejpny** o délce přibližně 13 cm.
2. **Zaoblete rohy tejpů** abyste se vyhnuli zachycení o oblečení.

## APLIKACE



**Před aplikací natáhněte kůži** zvednutím ruky a úklonem do opačné strany a nádechem do břicha a žebér.

1. **Aplikujte první tejp**, odtrhněte ve středu tejpů podkladový papírek. Tejp lepte s mírným napětím od středu v místě bolesti a jeho konce zakončete na kůži bez napětí.
2. **Aplikujte druhý tejp** stejným způsobem, jako v bodě **1.**, tak abyste vytvořili **X**.
3. **Aplikujte třetí tejp** stejným způsobem, jako v bodě **1.**, tak abyste vytvořili vzor **hvězdy**.

**Rukou zažehlete tejpny** pro aktivaci lepidla.



Tejповání může snížit bolest v oblasti žebér, zlepšit rozsah pohybu a snížit zánět.

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