



TEJPOVÁNÍ RAMENE

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



RockTape.cz
videonávody

PŘÍPRAVA



1. Začněte s naším standardním 5 cm širokým tejpem. **Změřte první stabilizační** tejp začínající na horní části ramene a končící uprostřed bicepsu. Pro aplikaci na rameno si připravte dva takto dlouhé tejpů.
2. **Změřte třetí - dekompresní tejp** směřující od hrudníku k horní části zad.
3. **Zaoblete rohy tejpů** abyste se vyhnuli zachycení o oblečení.

APLIKACE



Před aplikací natáhněte kůži pomocí založení ruky za záda (**přední tejp**) a položení ruky na opačné rameno (**zadní tejp**).

1. **Aplikujte přední stabilizační tejp**, odtrhněte podkladový papírek a ukotvěte začátek tejpů na přední části ramene. Tejp lepte s nízkým napětím směrem k lokti.
2. **Aplikujte zadní stabilizační tejp**, odtrhněte podkladový papírek a ukotvěte začátek tejpů na zadní horní části ramene. Tejp lepte s nízkým napětím směrem k loketní jamce.
3. S napětím do 50 % **aplikujte dekompresní tejp**. Tejp lepte od středu s rukou volně svěřenou. Jeho konce zakončete na kůži bez nepětí.

Rukou zažehlete tejpů pro aktivaci lepidla.



Tejnování může snížit bolest ramene, zlepšit rozsah pohybu a zlepšit vnímání kloubu.

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