



# TEJPOVÁNÍ ACHILLOVY ŠLACHY

Jedná se o jednoduchý a účinný způsob, jak snížit bolest achilovky



RockTape.cz  
videonávody

## PŘÍPRAVA



1. Začněte s naším standardním 5 cm širokým tejpem. **Změřte stabilizační** tejp začínající v polovině plosky nohy a končící v půlce lýtka.

2. Změřte druhý - **dekompresní tejp** směřující z jedné strany achillové šlachy na druhou.

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

## APLIKACE



**Před aplikací natáhněte kůži** pomocí natažení chodidla a prstů nohy směrem k nártu.

1. **Aplikujte stabilizační tejp**, odtrhněte podkladový papírek a ukotvěte začátek tejpů na plosku nohy. Tejp lepte s nízkým napětím přes patu směrem k podkolenní jamce.

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

**Rukou zažehlete tejp** pro aktivaci lepidla.



Tejповání může snížit bolesti achillové šlachy, zlepšit rozsah pohybu a zlepšit vnímání oblasti achilovky.

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