



TEJPOVÁNÍ LÝTKA

Jedná se o jednoduchý a účinný způsob, jak pomoci snížit bolest lýtky



RockTape.cz
videonávody

PŘÍPRAVA

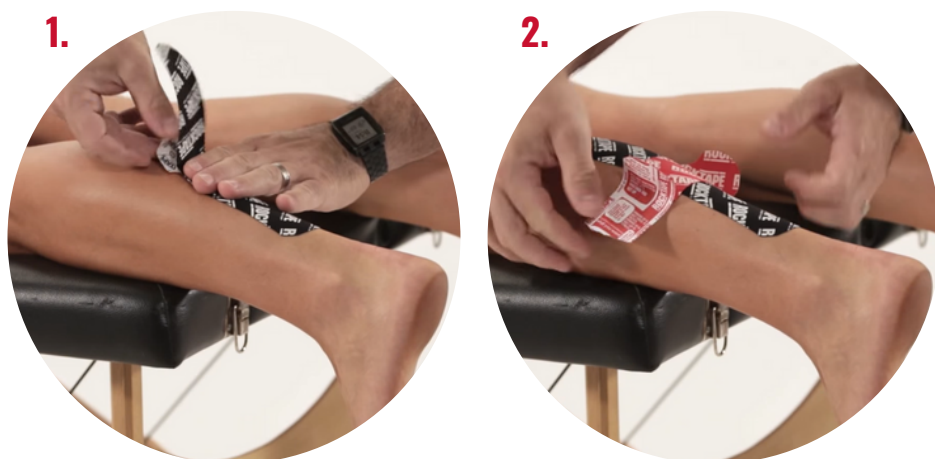


1. Začněte s naším standardním 5 cm širokým tejpem. **Změřte první stabilizační tejp** začínající těsně nad kotníkem a končící na horní části lýtky.

2. **Změřte druhý - dekompresní tejp** směřující z jedné strany lýtky na druhou, tejp odměřte v oblasti bolesti.

3. **Zaoblete rohy tejpů** 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 kousek nad kotníkem. Tejp lepte s nízkým napětím přes lýtko směrem k podkolenní jamce.

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

Rukou zažehlete tejp pro aktivaci lepidla.



Tejpování může snížit bolesti lýtky, zlepšit rozsah pohybu a zlepšit vnímání oblasti lýtky.

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