



TEJPOVÁNÍ KRKU - VZOR H

Jedná se o jednoduchý a účinný způsob, jak zajistit podporu, zlepšit mobilitu a snížit bolesti krční páteře



RockTape.cz
videonávody

PŘÍPRAVA



1. Začněte s naším standardním 5 cm širokým tejpem. **Změřte první stabilizační tejp** začínající těsně pod linií vlasů a končící uprostřed horní části zad. Pro aplikaci na krk si připravte dva takto dlouhé tejpů.

2. Změřte **třetí - dekompresní tejp** směřující od jednoho ramene k druhému.

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

APLIKACE



Před aplikací natáhněte kůži přitažením brady k hrudníku.

1. **Aplikujte první stabilizační tejp**, odtrhněte podkladový papírek a ukotvěte začátek tejpů na krku. Tejp lepte s nízkým napětím směrem dolů.

2. **Aplikujte druhý stabilizační tejp** stejným způsobem, jako v bodě 1., po druhé straně krku. Tejp aplikujte rovnoběžně s prvním stabilizačním tejpem.

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



Rukou zažehlete tejpů pro aktivaci lepidla.

Tejповání může snížit bolestivost krční páteře, zlepšit rozsah pohybu a zlepšit vnímání v oblasti krku.

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