



TEJPOVÁNÍ ULNÁRNÍ STRANY ZÁPĚSTÍ

Jedná se o jednoduchý a účinný způsob, jak zajistit podporu a snížení bolesti vnější strany zápěstí



RockTape.cz
videonávody

PŘÍPRAVA



1. Začněte s naším standardním 5 cm širokým tejpem. **Změřte první stabilizační** tejp začínající na malíkové hraně zápěstí a končící ve středu předloktí.

2. Změřte druhý - **dekompresní tejp** směřující kolem vnější strany předloktí.

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

APLIKACE



Před aplikací natáhněte kůži ohnutím lokte a zápěstí ohněte směrem za palec.

1. **Aplikujte stabilizační tejp**, odtrhněte podkladový papírek a ukotvěte začátek tejpů na malíkové straně zápěstí. Tejp lepte s nízkým napětím do poloviny předloktí.

3. S napětím do 50 % **aplikujte dekompresní tejp**. Tejp lepte od středu a jeho konce zakončete na kůži bez nepětí.

Rukou zažehlete tejp pro aktivaci lepidla.



Tejповání může snížit bolest předloktí, zlepšit rozsah pohybu a zlepšit vnímání kloubu.

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