



TEJPOVÁNÍ HORNÍCH HAMSTRINGŮ

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



RockTape.cz
videonávody

PŘÍPRAVA



1. Začněte s naším standardním 5 cm širokým tejpem. **Změřte první stabilizační tejp** začínající na hýždích a končící v polovině stehna.

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

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

APLIKACE



Vleže, na opačném boku, **před aplikací natáhněte kůži** pomocí předsunutí ošetřované nohy.

1. **Aplikujte stabilizační tejp**, odtrhněte podkladový papírek a ukotvěte začátek tejpů na hýždí. Tejp lepte s nízkým napětím přes hamstring.

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

Rukou zažehlete tejp pro aktivaci lepidla.



Tejповání může snížit bolesti hamstringů, zlepšit rozsah pohybu a snížit zánět.

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