



TEJPOVÁNÍ ZADNÍ ČÁSTI KOLENE

Jedná se o jednoduchý a účinný způsob, jak zajistit podporu a snížení bolesti zadní části kolene



RockTape.cz
videonávody

PŘÍPRAVA

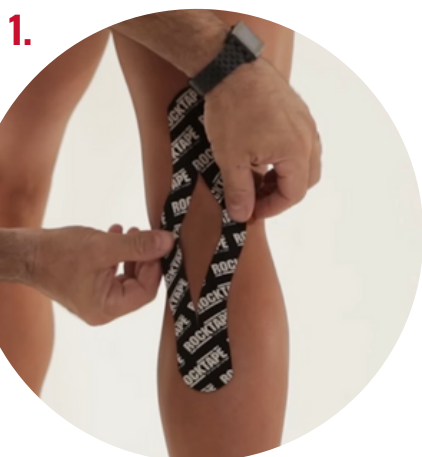


1. Začněte s naším standardním 5 cm širokým tejpem. **Změřte stabilizační** tejp začínající v polovině hamstringů a končící v polovině lýtka.

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

3. **Složte tejp na polovinu a následně jej přestříhnete**, na koncích nechte neprostříhnutý konec dlouhý 5 cm.

APLIKACE



Před aplikací natáhněte kůži zakročením ošetřované nohy dozadu. Ošetřovanou nohu držte nataženou.

1. Aplikujte tejp, odtrhněte podkladový papírek a ukotvěte začátek tejpů ve středu hamstringů. Tejp lepte s nízkým napětím směrem dolů. Nastřížené části následně jemně zatáhněte a přilepte je na okraje podkollenní jamky.

Rukou zažehlete tejp pro aktivaci lepidla.



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

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