



TEJPOVÁNÍ KOTNÍKU

Jedná se o jednoduchý a účinný způsob, jak zajistit snížení bolesti a zlepšit pocit stability kotníku.



RockTape.cz
videonávody

PŘÍPRAVA



1. Začněte s naším standardním 5 cm širokým tejpem. **Změřte první stabilizační tejp** začínající na kotníku a končící ve středu holeně.

2. V místě bolesti **změřte druhý - dekompresní tejp** dlouhý přibližně 12 cm.

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

APLIKACE



Před aplikací natáhněte kůži odtáhnoutím špičky nohy a prstů od holeně.

1. **Aplikujte stabilizační tejp**, odtrhněte podkladový papírek a ukotvěte začátek tejpů na nártu, přibližně 3 cm nad malíkem. Tejp lepte s nízkým napětím po vnější straně holeně.

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

Rukou zažehlete tejpů pro aktivaci lepidla.



Tejnování může snížit bolest kotníku, zlepšit rozsah pohybu a zlepšit vnímání kotníku.

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