



# TEJPOVÁNÍ ZÁPĚSTÍ

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



RockTape.cz  
videonávody

## PŘÍPRAVA



1. Začněte s naším standardním 5 cm širokým tejpem. **Změřte stabilizační** tejp začínající na konci dlaně a končící ve středu předloktí.
2. Změřte druhý - **dekompresní tejp** směřující z jedné strany zápěstí na druhou.
3. **Zaoblete rohy tejpů** abyste se vyhnuli zachycení o oblečení.

## APLIKACE



**Před aplikací natáhněte kůži** otočením ruky dlaní směrem nahoru a ohnutím prstů směrem k zemi.

1. **Aplikujte stabilizační tejp**, odtrhněte podkladový papírek a ukotvěte začátek tejpů na konci dlaně. Tejp lepte s nízkým napětím směrem k lokti.
2. S napětím do 50 % **aplikujte dekompresní tejp**. Tejp lepte od středu kolmo ke stabilizačnímu tejpů, na zápěstí a jeho konce zakončete na kůži bez napětí.

**Rukou zažehlete tejp** pro aktivaci lepidla.



Tejnování může snížit bolest zápěstí, zlepšit rozsah pohybu a zlepšit vnímání kloubu.

Kompletní videonávod naleznete na stránce [www.rock-tape.cz](http://www.rock-tape.cz) v sekci **videonávody**.