



# TEJPOVÁNÍ TRICEPSU

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



RockTape.cz  
videonávody

## PŘÍPRAVA



**1.** Začněte s naším standardním 5 cm širokým tejpem. **Změřte stabilizační** tejp začínající těsně nad loktem a končící těsně před ramenem.

**2. Změřte druhý - dekompresní tejp** směřující z jedné strany tricepsu na druhou, tejp odměřte v oblasti bolesti.

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

## APLIKACE



**Před aplikací natáhněte kůži** tím, že se ošetřovanou rukou dotknete opačného ramene.

**1. Aplikujte stabilizační tejp**, odtrhněte podkladový papírek a ukotvěte začátek tejpů nad loktem. Tejp lepte s nízkým napětím směrem k rameni.

**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 napětí.

**Rukou zažehlete tejp** pro aktivaci lepidla.



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

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