



TEJPOVÁNÍ BICEPSU

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



RockTape.cz
videonávody

PŘÍPRAVA



1. Začněte s naším standardním 5 cm širokým tejpem. **Změřte první stabilizační** tejp začínající na přední části ramene a končící těsně nad loketní jamkou.

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

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

APLIKACE



Před aplikací natáhněte kůži natažením protažené ruky směrem dozadu.

1. **Aplikujte stabilizační tejp**, odtrhněte podkladový papírek a ukotvěte začátek tejpů na přední straně ramene. Tejp lepte s nízkým napětím směrem k loketní jamce.

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 tejp pro aktivaci lepidla.



Tejповání může snížit bolest bicepsu, zlepšit rozsah pohybu a zlepšit vnímání bicepsu.

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