



TEJPOVÁNÍ GOLFOVÉHO LOKTE

Jedná se o jednoduchý a účinný způsob, jak zajistit podporu a snížení bolesti vnitřní strany lokte



RockTape.cz
videonávody

PŘÍPRAVA

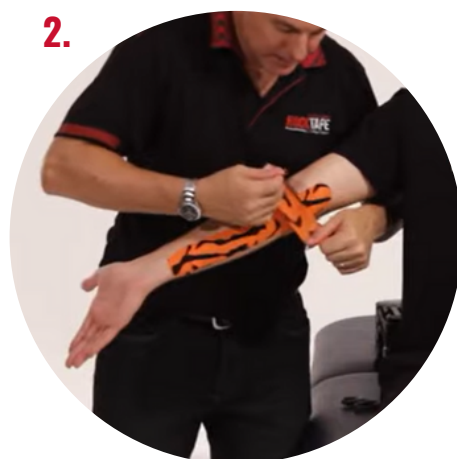


1. Začněte s naším standardním 5 cm širokým tejpem. Změřte **stabilizační tejp** začínající přibližně v polovině předloktí a končící přibližně 5 cm nad vnitřní částí lokte.

2. Změřte **dekompresní tejp** přecházející přes místo bolesti.

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

APLIKACE



Před aplikací natáhněte kůži otočením dlaně nahoru a zahnutím prstů směrem dolů.

1. Aplikujte **stabilizační tejp**, odtrhněte podkladový papírek a ukotvěte začátek tejpů v polovině předloktí. Tejp lepte s nízkým napětím po vnitřní straně až nad vnitřní část lokte.

2. S napětím do 50 % **aplikujte dekompresní tejp**. Tejp lepte šikmo na stabilizační tejp, od středu v místě bolesti a jeho konce zakončete na kůži bez napětí. Vyhněte se loketní jamce.

Rukou zažehlete tejp pro aktivaci lepidla.



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

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