



TEJPOVÁNÍ TŘÍSEL

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



RockTape.cz
videonávody

PŘÍPRAVA

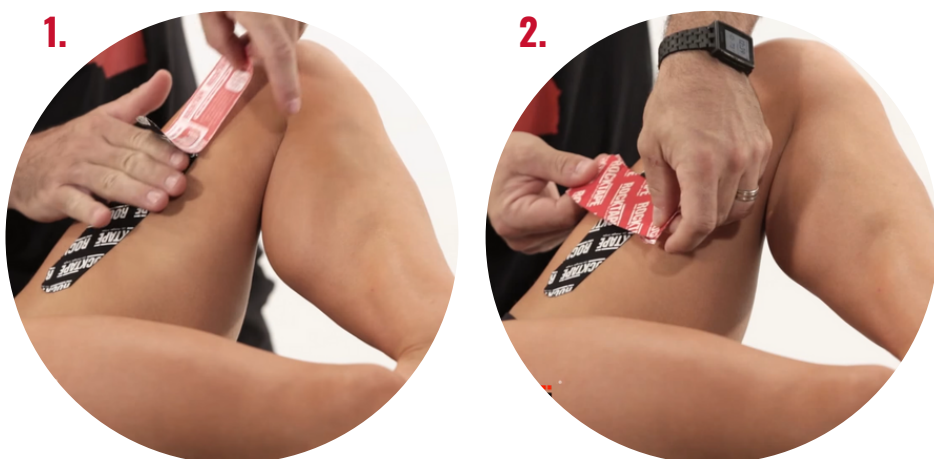


1. Začněte s naším standardním 5 cm širokým tejpem. **Změřte stabilizační** tejp začínající v tříslech a končící nad kolenem.

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

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

APLIKACE



Před aplikací natáhněte kůži v leže na zádech pomocí ohnutí kolene do 60° - 90° a nakloněním ošetřované nohy do strany.

1. **Aplikujte stabilizační tejp**, odtrhněte podkladový papírek a ukotvěte začátek tejpů v tříslech. Tejp lepte s nízkým napětím po vnitřní straně stehna směrem ke kolenu.

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

Rukou zažehlete tejp pro aktivaci lepidla.



Tejповání může snížit bolest třísel, zlepšit rozsah pohybu a zlepšit vnímání této oblasti.

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