



TĚHOTENSKÉ TEJPOVÁNÍ - 5v1

Jedná se o jednoduchý a účinný způsob, jak zajistit podporu těhotenského břicha, zredukovat otok kotníků a snížit bolesti zad



RockTape.cz
videonávody

OTOK KOTNÍKU - PODPORA ZAD - SCIATICA - BOLEST ZAD



1. Lymfatické tejpování kotníku podporuje snížení otoku, snižuje bolestivost a zlepšuje vnímání kotníku.

2. Tejpování zad (vzor H) podporuje vnímání zad, zlepšuje rozsah pohybu a snižuje bolest.

3. Tejpování "ischiadiku" snižuje bolest způsobenou podrážděním nervu.

4. Tejpování zad (vzor hvězda) podporuje vnímání této oblasti a snižuje bolestivost.

TĚHOTENSKÝ PÁS



Těhotenský pás aplikujte ve stoje nebo vsedě.

1. Aplikujte první tejp, odtrhněte podkladový papírek a ukotvěte začátek tejpů pod pupkem na pravé straně břicha. Tejp lepte s nízkým napětím po levé straně vnějšího břicha, přes žebra, směrem k pravé lopatce.

2. Aplikujte druhý tejp stejným způsobem, jako v bodě **1.** po opačné straně břicha a zad.

3. Aplikujte dva rovnoběžné tejp, tejp lepte kolmo vzhůru od spodního břicha, vedle pupíku, směrem ke hrudníku. Tejp lepte s nízkým napětím. Konce tejpů ukončete na pokožce.



Rukou zažehlete tejp pro aktivaci lepidla.

Tejpování může pomoci snížit otok kotníků, ovlivnit bolesti a rozsah pohybu zad a podpořit těhotenské břicho.

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