



TEJPOVÁNÍ VNITŘNÍ STRANY HOLENĚ

Jedná se o jednoduchý a účinný způsob, jak zajistit podporu a snížení bolesti vnitřní části bérce



RockTape.cz
videonávody

PŘÍPRAVA



1. Začněte s naším standardním 5 cm širokým tejpem. **Změřte první stabilizační tejp** začínající nad kotníkem a končící pod kolenem.

2. Změřte druhý - **dekompresní tejp** směřující z jedné strany bérce na druhou.

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

APLIKACE



Před aplikací natáhněte kůži pomocí přitažení nártu a prstů směrem nahoru.

1. **Aplikujte stabilizační tejp**, odtrhněte podkladový papírek a ukotvěte začátek tejpů nad kotníkem. Tejp lepte s nízkým napětím vedle vnitřní strany holenní kosti.

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 vnitřního bérce, zlepšit rozsah pohybu a zlepšit vnímání této oblasti

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