



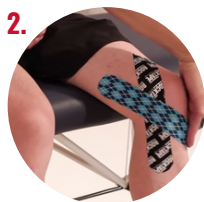
# KOLENO: VNITŘNÍ ČÁST

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



RockTape.cz  
videonávody

## PŘÍPRAVA

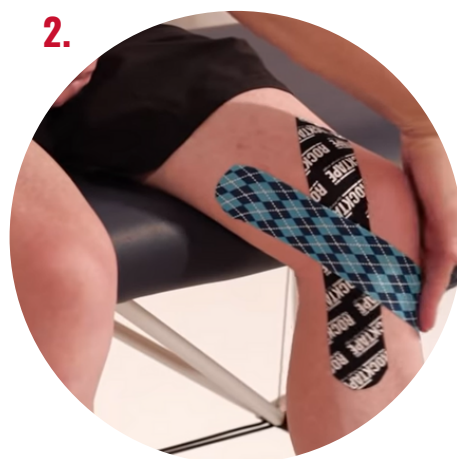


1. Začněte s naším standardním 5 cm širokým tejpem. **Změřte stabilizační** tejp začínající na vnitřním bérci a končící na vnější straně stehna.

2. Změřte druhý - **dekompresní tejp** směřující od vnější části holenní kosti na vnitřní část stehna.

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

## APLIKACE



**Před aplikací natáhněte kůži** pomocí ohnutí kolene do 60° - 90°.

1. **Aplikujte stabilizační tejp**, odtrhněte podkladový papírek a ukotvěte začátek tejpů na vnitřním bérci pod kolenem. Tejp lepte s nízkým napětím přes vnitřní štěrbinu kolenního kloubu až na vnější stranu stehna.

2. S napětím do 50 % **aplikujte dekompresní tejp**. Tejp lepte od středu a jeho konce zakončete na kůži bez napětí. Tejp prochází křížem přes stabilizační tejp v místě kloubní štěrbiny.

**Rukou zažehlete tejp** pro aktivaci lepidla.



**Tejpování může snížit bolest vnitřní strany kolene, zlepšit rozsah pohybu a zlepšit vnímání kloubu.**

Kompletní videonávod naleznete na stránce [www.rock-tape.cz](http://www.rock-tape.cz) v sekci **videonávody**.