



LYMFATICKÉ TEJPOVÁNÍ - OTOK KOTNÍKU

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



RockTape.cz
videonávody

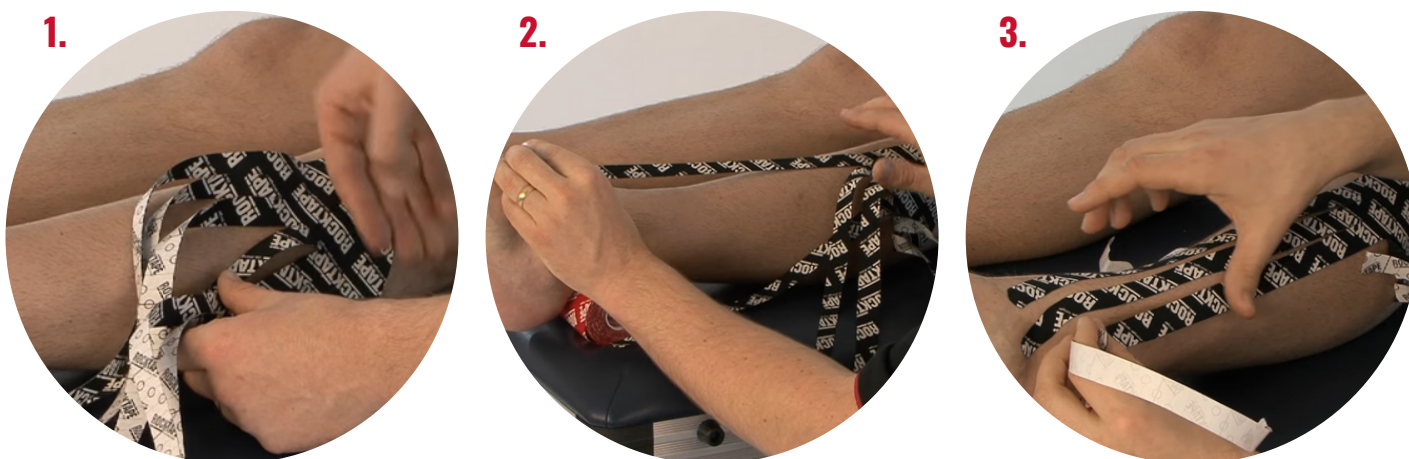
PŘÍPRAVA



1. Začněte s naším 10 cm širokým tejpem. **Změřte tejp** začínající těsně pod kolenem a končící na nártu nohy. Tejp následně **přestříhnete** na více proužků, tak aby na konci zůstala neprostříhnutá 5 cm kotva.

2. **Zaoblete rohy tejsu** abyste se vyhnuli zachycení o oblečení.

APLIKACE



Před aplikací natáhněte kůži odtáhnoutím špičky nohy a prstů od holeně.

1. **Aplikujte kotvu tejsu**, odtrhněte podkladový papírek a ukotvěte začátek tejsu pod kolenem.

2., 3. **Aplikujte jednotlivé proužky tejsu** po vnější straně bérce. Proužky lepte s nízkým napětím. Jednotlivé proužky procházejí místy otoku.

Rukou zažehlete tejsy pro aktivaci lepidla.



Tejpování může snížit bolest kotníku, snížit otok a zlepšit vnímání dané oblasti.

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