

DESATERO TEJPOVÁNÍ

ROCKTAPE

Go stronger, longer

- 1. Konzultace využití tejpů**
- 2. Aplikace na čistou, suchou kůži**
- 3. Lepení 1 hodinu před výkonem,
2 hodiny před vodními sporty**
- 4. Naměření a ustržžení tejpů**
- 5. Zaoblení rohů tejpů**
- 6. Protážení pokožky**
- 7. Aplikace tejpů**
- 8. Tejp začíná a končí na kůži**
- 9. Zažehlení tejpů třením**
- 10. Sundávame po směru růstu chloupků**