



TEJPOVÁNÍ TENISOVÉHO LOKTE

Jedná se o jednoduchý a účinný způsob, jak snížit bolest při tenisovém lokti a podpořit jeho regeneraci



RockTape.cz
videonávody

PŘÍPRAVA



1. Začněte s naším standardním 5 cm širokým tejpem. **Změřte stabilizační** tejp začínající přibližně 5 cm nad loktem a končící přibližně v polovině předloktí.

2. Změřte druhý - **dekompresní tejp** směřující z vnitřní strany ruky na vnější.

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

APLIKACE



Před aplikací natáhněte kůži ohnutím zápěstí a prstů dolů.

1. **Aplikujte stabilizační tejp**, odtrhněte podkladový papírek a ukotvěte začátek tejpů přibližně 5 cm nad loktem. Tejp lepte s nízkým napětím směrem k zápěstí.

2. S napětím do 50 % **aplikujte dekompresní tejp**. Tejp lepte od středu kolmo na stabilizační tejp a jeho konce zakončete na kůži bez nepětí. Vyhněte se loketní jamce.

Rukou zažehlete tejp pro aktivaci lepidla.



Tejповání může snížit bolest lokte, zlepšit rozsah pohybu a zlepšit vnímání v oblasti lokta.

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