



POSTURÁLNÍ TEJPOVÁNÍ - HORNÍ ČÁST ZAD

Jedná se o jednoduchý a účinný způsob, jak ovlivnit posturu horních zad a snížit bolestivost



RockTape.cz
videonávody

PŘÍPRAVA



1. Začněte s naším standardním 5 cm širokým tejpem. **Změřte první** tejp začínající pod levou lopatkou a končící na opačném rameni. Pro aplikaci na horní záda si připravte dva takto dlouhé tejpky.

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

APLIKACE



Před aplikací nastavte ramena a záda do postavení, které chcete podpořit.

1. **Aplikujte první tejp**, odtrhněte podkladový papírek a ukotvěte začátek tejpku pod levou lopatkou. Tejp lepte s nízkým napětím směrem k pravému ramenu.

2. **Aplikujte druhý tejp** stejným způsobem, jako v bodě 1. od opačné straně lopatky. Oba tejpky vytvářejí písmeno **X** se středem procházejícím hrudní páteří.

Rukou zažehlete tejpky pro aktivaci lepidla.



Posturální tejpování může pozitivně ovlivnit posturu, vnímání oblasti hrudní páteře a snížit bolest v této oblasti.

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