Před použitím tohoto Kineziologického tejpu doporučujeme konzultaci s odborníkem.
Při výskytu reakce pokožky tejp odstraňte. Odstraňujte opatrně s přidržováním pokožky za tejpem. Neodstraňujte násilím.
Nelepte na poraněnou pokožku.
Skladujte v suchu mimo přímé slunce.
Skladujte mimo dosah dětí.

Terapeutické využití kineziotejpu

BB Kineziotejp je elastická páska vyrobená z kvalitní, pružné bavlněné tkaniny. Svou pružností a hmotností se podobá lidské kůži. Páska je tenká, pružná, lehká a voděodolná. Použité lepidlo na bázi pryskyřice, bez latexu, zajišťuje díky své citlivosti na teplo dlouhodobou přilnavost.

Návod k použití:

1. Kineziotejp aplikujeme 30 minut před pohybovou aktivitou
2. Kůže v místě aplikace musí být čistá, suchá, odmaštěná a bez nadměrného ochlupení
3. Kotvy (začátek a konec tejpu) cca 5 cm lepíme bez napětí, volně
4. Aplikace tejpu je většinou volně (vždy dle požadovaného efektu)
5. Po aplikaci tejp „zažehlíme“, několikrát přejedeme kořenem dlaně
6. Při odstraňování tejpu postupujeme opatrně, nestrháváme pásku, odstraňujeme ve směru růstu chlupů, lze pod sprchou či použít mýdlo nebo olej

Příklady použití:

Bederní páteř – bolesti, zvýšené napětí svalů, omezený pohyb atd.

- Předklon trupu, tak aby to bylo bez bolesti
- Odměříme tejp v délce od hýždí po oblast dolních žeber
- Položíme tejp volně podél páteře z obou stran a zažehlíme

Krční páteř – ztuhlá šíje, bolest, omezené otáčení hlavy, atd.

- Odměříme tejp od lopatek k vlasové části a nastřihneme do písmene V (necháme kotvu)
- Předklon hlavy, brada na hrudník
- Tejp nalepíme od lopatek vždy podél páteře
- Druhý tejp položíme od středu páteře směrem k ramenům na trapézové svaly
- Tejp zažehlíme

Rameno

- Odměříme si délku tejpu od středu pažní kosti po rameno a rozstřihneme ho na 3 proužky, kotvu zachováme
- Nalepíme kotvu a poté tejpujeme střední část na ramenní kloub v připažení, dáme ruku na druhé rameno a tejpujeme zadní část k lopatce, poté dáme ruku do zapažení a tejpujeme přední část ke klíční kosti
- Tejp zažehlíme

Tenisový loket

- Odměříme si délku tejpu od hřbetu dlaně po loket a tejpujeme volně k vnějšímu loketnímu kloubu
- Druhý tejp nalepíme kolmo na první v horní části předloktí
- Tejp zažehlíme

Achillova šlacha

- Protáhneme lýtko a nalepíme lehce natažený tejp od paty do 2/3 lýtka (růžový tejp)
- Odměříme si druhý tejp od paty po koleno, rozstřihneme na 2 pruhy a necháme kotvu. Tu nalepíme na patu a pak lehce tejpujeme po obvodu lýtko z obou stran
- Tejp zažehlíme

Kotník - výron,podvrtnutí, bolest,

- Tejpujeme od paty lehce natažený tejp na obou stranách kotníku (růžový tejp)
- Druhý tejp začneme na chodidle, opět lehce natáhneme a tejpujeme křížem přes hlezno na lýtko
- Tejp zažehlíme

Koleno

- Tejpujeme postranní část kolene (kde je bolest, nestabilita), oba tejpy s lehkým natažením v oblasti kloubní štěrbiny
- Tejp zažehlíme

TEJPY.cz s.r.o.
Pohnertova 1724/4, 182 00 Praha 8
IČ 24758493, info@tejpy.cz, www.tejpy.cz