

## Tejpovani

1. Nejdrive omyjete misto mydlovou vodou, aby tejp dobre drzel.



2. Urcite bych volila jistotu kvality tejpů této značky.

Bo tape – napr. zde ke koupi - <http://www.kinesio-tejping.cz/produkty/botape/16-0-0-0-0>



3. Tejp pruži glavne na delku.mam 4m syna a sriham pruh 7 cm.Zalezi na delce jizvy.



4.5 Rozstihneme napul...



6-7 kraje zaoblime



8.9 Prilozime na hruďnicek, zacínáme kousek nad jízvou a jemně u přilepování natahujeme cca.10%



10.11 To same naproti





Tejpy jizvu zahrivaji, stahuji a vytahuji podelne ...proto se strihaji takto.  
Meni se zhruba po tydnu nebo podle potreby, vzdy se necha pres noc odpocinout  
namazane mastnym kremem a dalsi den opet tejpujeme.....uz po prvnim sundani budete  
mile prekvapeni.