Střední záda

Budete potřebovat:

2x celé tejpy

Aplikujte nejméně hodinu před vašimi aktivitami

Vyčistěte kůži od nečistot, olejů a krémů

Po nalepení aktivujte lepidlo protřením tejpu rukou

**APLIKACE:**

Poloha těla: Posaďte se, skloňte hlavu a ruce dejte před tělo dolů

První tejp

Bez natažení ukotvěte tejp pod místem bolesti, hned vedle páteře

Přilepujte směrem nahoru podél páteře s 25% natažením

Posledních 5 cm přilepte bez natažení

Druhý tejp

V linii s prvním tejpem, ukotvěte druhý stejným způsobem

Přilepujte směrem nahoru podél páteře s 25% natažením

Posledních 5 cm přilepte bez natažení