

# KINESIOTAPING

## Co je Kinesiotaping?

Technika využívající tejpovací pásky - tejpky.

## Na co se tejpky používají?

Na tlumení a odstraňování otoků, natažených svalů a poúrazových stavů.

## Kdy se tejpky používají:

### Preventivně

- Chystáte se strávit týden na horách, ať už turistikou, na kole nebo lyžích. Chcete mít větší oporu a jistotu v kolenu, které vás vždycky bolí.
- Na delších závodech vás v půlce závodu začíná bolet stehno a nepodáte tak výkon, i když jste pečlivě trénovali. Předejděte tomu.

### Akutně

- O víkendu jste si na turnaji vyvrtnuli kotník a chcete podpořit regeneraci, ať se můžete dříve vrátit na hřiště.
- Bolí vás bedra, krční páteř, ztuhlá trapézy ze sezení za počítačem, volantem nebo z celkového přetížení.
- Cítíte začínající bolest předlokti při dlouhém hraní badmintonu nebo squashe.

### Dlouhodobě

- Hallux valgus (vbočený kloub palce nohy), Syndrom karpálního tunelu
- Hrbení, Tenisový / golfový loket, Achillova šlacha, Astma, Skolióza

**Pokud si myslíte, že by vám kinesiotaping mohl pomoci, neváhejte kontaktovat MARTINA BRADÁČE zde ve FAJNE, nebo telefonicky či mailem. Je připraven poradit a zatejповat!**



tel.: +420 733 505 470  
www.bradacmartin.cz