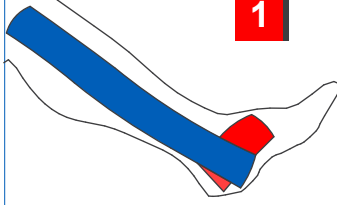


elastická **tejpovací** textilní páska
 elastická **tejpovacia** textilná páska
 elastic **taping** fabric tape

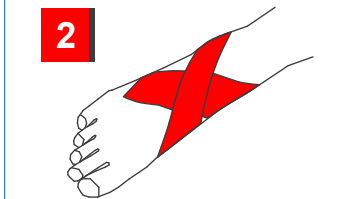


Návod na použití / Návod na použitie / Instructions for use



1

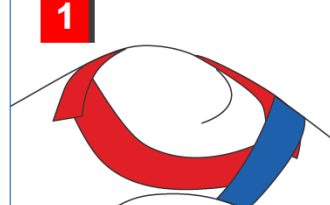
- 1) Použijte delší kus pásky od postranní části kotníku po horní konec lýtka.
- 2) Použijte pásku dokola přes kotník a Achillovu šlachu s nártovým křížením.



2

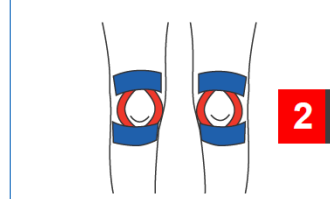
- 1) Use a long piece of tape from the side of the ankle to the upper end of the calf.
- 2) Use a strap around the ankle and over the Achilles tendon crossing the instep.

**Kotník
Členok
Ankle**



1

- 1) Pokud je bolestivá spodní část kolene, použijte další pásku horizontálně.
- 2) Pokud je bolest intenzivní, použijte pásku na spodní i horní část kolene.

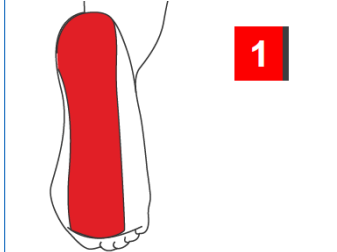


2

- 1) Ak je bolestivá spodná časť kolena, použijte ďalšiu pásku horizontálne.
- 2) Ak je bolesť intenzívna, použijte pásku na spodnú aj hornú časť kolena.

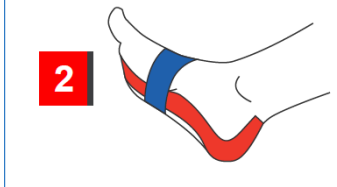
1) If it is painful lower part of the knee, use more tape horizontally.
2) If the pain is intense use tape on the bottom and top of the knee.

**Koleno
Koleno
Knee**



1

- 1) Nalepte pásku na chodidlovou část nohy až po Achillovu šlachu.
- 2) Pokračujte kolmým nalepením pásky kolem chodidla přes nárt.



2

- 1) Nalepte pásku na chodidlovou část nohy až po Achillovu šlachu.
- 2) Pokračujte kolmým nalepením pásky okolo chodidla cez priehlavok.

1) Stick the tape onto the sole of the foot to the Achilles tendon.
2) Continue perpendicular sticking tape around the foot instep.

**Plochá noha
Plochá noha
Flat foot**



1

- 1) Nalepte ve vertikálním směru od pasu dolů k úrovni 1/3 stehna nad kolenem.
- 2) Další pásku nalepte ve tvaru X kolem bolestivého místa.



2

- 1) Nalepte vo vertikálnom smere od pásu nadol k úrovni 1/3 stehna nad kolenom.
- 2) Ďalšiu pásku nalepte v tvare X okolo bolestivého miesta.

1) Attach the vertical direction from the waist down to the third level of the thigh above the knee.
2) Next, stick the tape in an X-shape around the painful area.

**Kyčelní kloub
Bedrový kĺb
Hip**



1

- 1) Nalepte pásku od paty směrem nahoru do 2/3 lýtka v Y tvaru.
- 2) Další pásku nalepte v horizontálním směru přes Achillovu šlachu.

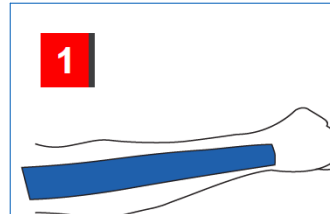


2

- 1) Nalepte pásku od pätý smerom hore do 2/3 lýtka v Y tvare.
- 2) Ďalšiu pásku nalepte v horizontálnom smere cez Achillovu šlachu.

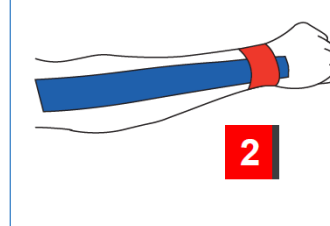
1) Apply the tape from the bottom upwards to 2/3 in the Y-shaped calf.
2) Next, stick the tape horizontally over the Achilles tendon.

**Achillova šlacha
Achillova šlacha
Achilles tendon**



1

- 1) Nalepte pásku na vnější část předloktí od zápěstí až k loketnímu kloubu.
- 2) Další pásku nalepte dokola kolem zápěstí.



2

- 1) Nalepte pásku na vonkajšiu časť predlaktia od zápästia až k lakťovému kĺbu.
- 2) Ďalšiu pásku nalepte okolo zápästia.

1) Stick tape on the outer part of the forearm from the wrist to the elbow joint.
2) Another tape stick around wrist.

**Zápěstí
Zápästie
Wrist**