

**1**

- 1) Nalepte pásku (1/2 šíře) na deltový sval od poloviny pažní kosti po ramenní kloub.
- 2) Další pásku (1/2 šíře) nalepte ze stejného místa přes přední část delt.svalu směrem ke klíční kosti.
- 3) Další pásku (1/2 šíře) nalepte opět ze stejného místa přes zadní část delt.svalu směrem k lopatce.

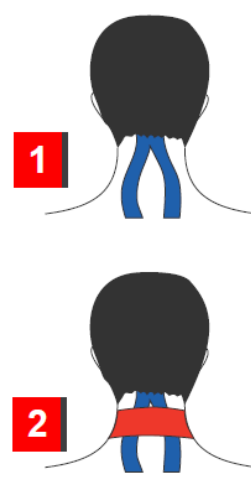
**3**

- 1) Nalepte pásku (1/2 šířka) na deltový sval od polovice ramenní kosti po ramenní klb.
- 2) Další pásku (1/2 šířka) nalepte z rovnakého místa cez prednú časť deltového svalu smerom ku klúčnej kosti.
- 3) Další pásku (1/2 šířka) nalepte opäť z rovnakého miesta cez zadnú časť delt.svalu smerom k lopatke.

**3**

- 1) Stick the tape (half width) in the deltoid muscle of the mid-humerus after shoulder joint.
- 2) Another tape (half width) stick from the same place over the front of delt.svalu towards the collarbone.
- 3) Another band (1.2 width) stick again from the same spot over the rear of the blade towards delt.svalu.

**Rameno  
Rameno  
Shoulder**



**1**

- 1) Vystřihněte kus pásky do tvaru V, nalepte od hlavy dolů podél krční páteře až po nejvyšší obratel.
- 2) Další pásku nalepte horizontálně v úrovni spodní části krku.

**2**

- 1) Vystrihnite kus pásky do tvaru V, nalepte od hlavy dole pozdĺž krčnej chrbtice až po najviac vyčnievajúci stavec.
- 2) Další pásku nalepte horizontálně v úrovni spodnej časti krku.

**2**

- 1) Cut a piece of ribbon into a V-shaped stick from the head down along the cervical spine vertebra to the most prominent vertebra.
- 2) Next, stick the tape horizontally at the level of the lower neck,

**Krk  
Krk  
Neck**

**BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ  
BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA  
SAFETY WARNINGS**

**CZ**

**Upozornění:**

Aplikujte na čistou, neporaněnou a suchou kůži min. 1 hodinu před fyzickou zátěží. Nepoužívejte déle než 4-6 dnů po aplikaci. Při odstraňování pásky (ve směru chlupů) doporučujeme prsty přidržívat pokožku, aby nedocházelo k jejímu natahování. Pokud zjistíte podráždění pokožky, pásku ihned odstraňte. Uchovávejte mimo dosah dětí! Produkt nevystavujte přímému slunečnímu záření a vysokým teplotám.

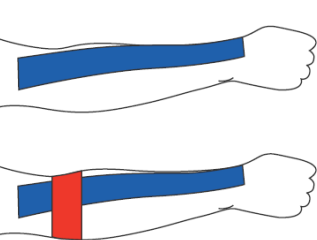
**Doporučujeme:**

Před 1. použitím kontaktujte Vašeho fyzioterapeuta. Před aplikací si důkladně přečtěte příložený návod. Těhotné ženy by se měly před použitím tejpingu poradit se svým lékařem. Při aplikaci tejpovací pásku nenatahujte. Před použitím tejpovací pásky svaly nebo klouby procvičte (protáhněte).

**SK**

**Upozornenie:**

Aplikujte na čistou, suchú a neporanenú kožu min. 1 hodinu pred fyzickou záťažou. Nepoužívajte dlhšie ako 4-6 dní po aplikácii. Pri odstraňovaní pásky (v smere rastu ochlpenia) odporúčame prstami pridržiavať pokožku, aby nedochádzalo k jej natahovaniu. Ak zistíte podráždenie pokožky, pásku ihneď odstráňte. Uchovávajte mimo dosahu detí! Produkt nevystavujte priamemu slnečnému žiareniu a vysokým teplotám.



**1**

- 1) Nalepte pásku od zápěstí až po vnější část lokte.
- 2) Další pásku nalepte kolmo na první kolem paže.

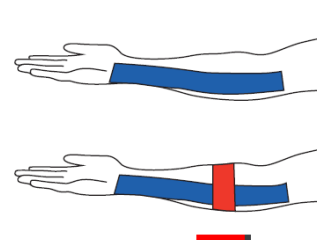
**2**

- 1) Nalepte pásku od zápěstia až po vonkajšiu časť lakťa.
- 2) Další pásku nalepte kolmo na prvú pásku okolo paže.

**2**

- 1) Stick the tape from the wrist to the outside of the elbow.
- 2) Next stick the tape perpendicular to the first arm around.

**Tenisový loket  
Tenisový lakť  
Tennis elbow**



**1**

- 1) Nalepte delší kus pásky od boční části dlaně poblíž malíčku do spodní části lokte.
- 2) Další pásku nalepte kolem předloktí.

**2**

- 1) Nalepte dlhší kus pásky od bočnej časti dlane blízko malíčka do spodnej časti lakťa.
- 2) Další pásku nalepte okolo predlaktia.

**2**

- 1) Stick a longer piece of tape from the side of the palm near the little finger to the bottom of the elbow.
- 2) Another tape stick around forearm.

**Golfový loket  
Golfový lakť  
Golfer's elbow**



**1**

- 1) Nalepte pásku horizontálně v namáhané části zad.
- 2) Další pásku nalepte v X tvaru v místě křížení páteře s původní páskou.

**2**

- 1) Nalepte pásku horizontálne v namáhanej časti chrbta.
- 2) Další pásku nalepte v tvare X v mieste kríženia chrbtice s pôvodnou páskou.

**2**

- 1) Stick the tape horizontally in strenuous back.
- 2) Next, stick the tape in X shape at the crossing point of the spine with the original tape.

**Bederní část zad  
Bedrová část chrbta  
Lower back**

**Odporúčame:**

Před 1. použitím kontaktujte Vašeho fyzioterapeuta. Před aplikáciou si dôkladne prečítajte priložený návod. Těhotné ženy by sa mali pred použitím tejpovacej pásky poradiť so svojím lekárom. Při aplikácii tejpovací pásku nenatahujte. Před použitím tejpovacej pásky svaly alebo klby precvičte (pretiahnite).

**EN**

**Please note:**

Apply to clean, dry and uninjured skin at least 1 hour before physical exercise. Do not use longer than 46 days after the application. When removing the tape (in the direction of hair), it is recommended to hold the skin with fingers to prevent the stretching. If you notice skin damage, remove the tape immediately. Keep out of reach of children! Do not expose the product to sunlight and high temperature.

**Recommendation:**

Before first use, contact your physiotherapist. Before applying, please read the attached instructions. Pregnant women should consult their doctor before using the tape. When applying, do not stretch the tape. Before use, stretch your muscles.

ALFA VITA, s.r.o.  
Starolázeňská 339/2  
159 00, Praha 5  
CZECH REPUBLIC

[www.fixatape.cz](http://www.fixatape.cz)