# TEJPOVÁNÍ – Popis kategorie

Tejpování dnes zažívá obrovský boom. A není se čemu divit. „Kouzelné“ barevné pásky pomáhají v léčbě tolika diagnóz, kolik ani neznáte. Na různé problémy se přitom hodí různé druhy tejpů:

* **Kineziologické tejpy** (kinezio tejpy) jsou největším hitem. Léčí **bolesti a poranění kloubů, vazů, šlach i svalů** a urychlují jejich hojení. Navíc zlepšují **průtok krve a lymfy**, mírní otoky a krevní výrony. Pomáhají také při **menstruačních bolestech**, po úrazech a operacích. Dokonce prokazatelně zvyšují laktaci. Vyrábí se v rozměrech 2,5cm / 5 cm / 7,5cm x 5m (nejčastěji) / 32m.
* **Pevné tejpy (fixní tejpy)** (odkaz na <https://www.stepar.cz/Fixacni-tejpy-a-podtejpy-c60_574_2.htm>) fixují kloub podobně jako ortézy. Zajišťují jeho stabilitu, a tím **minimalizují nežádoucí pohyby**. **Nejsou** **pružné**, ale naopak jsou velmi **silné a pevné v tahu,** a navíc se **snadno strhávají**. Jsou velkým pomocníkem při **vymknutích** a jiných úrazech. Hodí se také kamkoli, kde je potřeba **zpevnit klouby** – např. na bojové umění, fotbal či horolezectví. Jsou k dostání v rozměrech od **1,25 cm do 7,5 cm x 10 m**. Nejčastější variantou je **4 cm x 10 m**. Pro vyšší komfort při jejich užívání k nim doporučujeme pořídit i **podtejpovací pásky**, které zabraňují přímému kontaktu lepidla s pokožkou. Zabraňují také jejich strhávání.
* **Křížové tejpy (cross tape)** (<https://www.stepar.cz/Krizove-cross-tejpy-c60_573_2.htm>) zatočí s modřinami a jizvami. Tyto revoluční náplasti jsou vyvinuty v souladu s klasickou čínskou akupunkturou. Přikládají se na tzv. trigger pointy (spoušťové body bolesti), a tím léčí **poruchy toku energie** v meridiánech. Obnovují **tělesnou i duševní rovnováhu**, čímž vás dovedou zbavit i vážných nemocí. Naleznete je v široké škále velikostí, nejběžnější jsou varianty 27 x 22mm, 36 x 28mm, 52 x 44 mm.
* **Dynamické tejpy (3D tejpy)** zjednodušují provedení pohybu a současně **stabilizují kloub** bez omezení rozsahu pohybu (jiné pásky se srolují). Jsou vaším spojencem v boji proti bolesti zad a páteře. Odbourávají také nevhodné pohybové vzory a **upravují vadné držení těla** a postavení kloubů i nohou. Dokonce i zrychlují **regeneraci oslabených, poraněných a přetížených svalů**. Ze všech tejpů jsou nejvíce roztažitelné, a to nejen do délky, ale i do šířky. Díky tomu nejvíce usnadňují pohyb. Jsou také mnohem více prodyšné, voděodolné a až o **20 %** přilnavější než kinezio tejpy. Proto se hodí i na obtížné pohybové aplikace. Na trhu se objevují v rozměrech **5 / 7,5 cm x 4 / 5 m.**

Trápí vás natažený sval ze cvičení? Bolavá záda v kanceláři? Nedostatek mateřského mléka? Tejpy využije každý! Pomáhají nejen **léčit a urychlovat hojení**, ale také **předcházet** jednotlivým problémům.

Ze zdravotních výhod tapingu navíc můžete těžit nejen vy, ale i vaše děti. Pro ně a pro osoby s citlivou pokožkou jsou ideální pásky **s vyšším obsahem bavlny**. Vyrábí je například značka **Nasara**.

Jejich použití je přitom snadné jako facka – stačí je vlepit na kůži. Poté je **5-7 dní** necháte dělat na vašem těle „dobrotu“. Tejpy dostupné v našem e-shopu jsou dobře **přilnavé a neodlepují se**. Po týdnu působení musí dolů, aby se pokožka pod nimi mohla zregenerovat.

S polepeným tělem můžete dál žít svůj život naplno. Tejpy vás nijak **neomezují v pohybu ani v činnostech**. Jsou **pohodlné** a pod oblečením téměř **neviditelné**. Vzhledem k dobré **voděodolnosti** s nimi můžete jít do bazénu, vany, či dokonce provozovat vodní sporty.

Kvalitní tejpy z e-shopu Štěpař jsou navíc velmi **prodyšné**. Dobře propouštějí vzduch a tekutiny – tedy i pot. Díky tomu se vám při sportu a cvičení zaručeně neodlepí.

Lékaři varují před **předsekanými tejpy**, které jsou předem nastříhané do různých tvarů. Sice vám usnadní práci, ale nemusí mít ideální délku, takže nemusí fungovat. Na různé problémy se hodí různě dlouhé pásky. S tejpovacími nůžkami ((odkaz na <https://www.stepar.cz/tejopvaci-nuzky-kretzer-solingen>) je naštěstí jejich stříhání hračka. Buďte bez obav, u Štěpaře nevhodné předpřipravené tejpy nenajdete.

Techniky tejpování už dávno nejsou tajemstvím rehabilitačních a sportovních lékařů. Dovede se je hravě **naučit každý**. Abyste zjistili, jak tejpovat, nemusíte ani absolvovat kurzy tejpování. Postupy vysvětlují návody a videa dostupná **zdarma** na internetu. Díky nim si pak sami můžete zalepit třeba bolavé koleno.

Základem úspěšného domácího tejpování je **vhodné vybavení**. Izolepa ze supermarketu vás těžko zbaví bolesti. Díky našim dlouholetým zkušenostem v oblasti zdravotnictví jsme dovedli sestavit nabídku **kvalitních a dobře hodnocených** tejpů. Produkty již řadu let dodáváme zdravotnickým zařízením i odborníkům. Zakupte si stejné pásky, které využívají i fyzioterapeuti.

Abychom vám „samotejpování“ usnadnili, nabízíme k němu řadu **užitečných doplňků a příslušenství** (https://www.stepar.cz/Prislusenstvi-k-tejpovani-c60\_575\_2.htm). Například praktický odstraňovač tejpů (<https://www.stepar.cz/leukotape-remover-odstranovac-tejpu-350-ml>). Když už se do tapingu ponoříte, tak s plnou výbavou!

Abyste se v naší široké nabídce co nejrychleji zorientovali, produkty jsme rozdělili **podle druhu a rozměrů**. V samostatných kategoriích pak naleznete výhodné tejpovací sady (https://www.stepar.cz/Vyhodne-tejpovaci-sady-c60\_572\_2.htm). **Ušetřete váš čas** díky přehledné nabídce.

Ať už chcete tejpovat z jakéhokoli důvodu, v e-shopu Štěpař najdete náplasti **vhodné přesně pro vás**. Pečlivě je vybíráme výhradně od **kvalitních a celosvětově uznávaných výrobců**. Máte tak jistotu, že naplní vaše očekávání. Objednejte si naše tejpy – pásky, které léčí. Zjistíte, proč jim propadla čtvrtka planety.