

ANKELSKADER...

kan skyldes mange problematikker. Forstuvning, forstrækning af ledbånd, inflammation eller generelt et svagt ankelled. KT Tape vil give dig støtte og stabilitet både i skadesforløbet, men også i genoptræning.

FØR DU STARTER

DU SKAL BRUGE

3 stykker KT Tape

PÅSÆT FØR AKTIVITET

Påsæt 1 time før aktivitet

RENS HUDEN

Rens huden for skidt, sved og lotion

AKTIVÉR LIMEN

Efter påsætning af tapen, gnub hårdt for at aktivere limen



POSITION



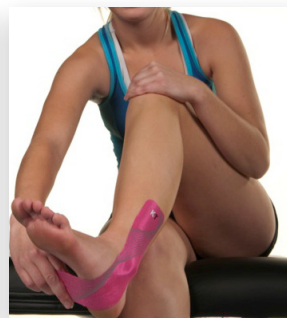
Placér anklen i 90 grader

TAPE STYKKE nr. 1



0 % STRÆK

Påsæt den ene ende af tapen 5 cm over ankelknyst uden stræk



50 % STRÆK

Påsæt tapen ned over ankels yderside, ned om hælen og op mod inderside af ankel



0 % STRÆK

Påsæt de sidste 5 cm tape uden stræk

TAPESTYKKE nr. 2



0 % STRÆK

Påsæt den ene ende af tapen langs inderside af fod



50 % STRÆK

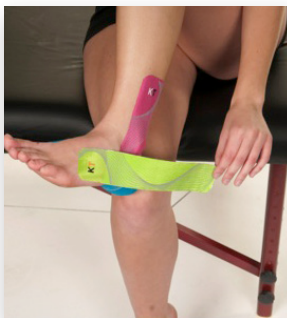
Påsæt tape bagom hælen, nedenom fod og op henover svang med 50 % stræk



0 % STRÆK

Påsæt de sidste 5 cm tape op på inderside af fod uden stræk

TAPE STYKKE nr. 3



0 % STRÆK

Påsæt den ene ende af tapen langs yderside af fod



50 % STRÆK

Påsæt tape bagom hælen, nedenom hæl/svang med 50 % stræk



0 % STRÆK

Påsæt de sidste 5 cm tape op ad yderside af foden uden stræk



VIDEOINSTRUKTION
(engelsk)