

NAKKE & SKULDER SMERTER

Mulige årsager til nakkesmerter kan være stress, overbelastning, kigge for meget ned ved løb, arbejde ved PC/smartphone eller måske en dårlig hovedpude. KT Tape hjælper ved at forbedre holdning, afslappe muskulaturen samt aflaste trykket hvilket vil reducere smerten.

FØR DU STARTER

DU SKAL BRUGE

3 Stykker KT Tape

PÅSÆT FØR AKTIVITET

Påsæt KT Tape 1 time før aktivitet

RENS HUDEN

Rens huden for skidt, sved og lotion

AKTIVÉR LIMEN

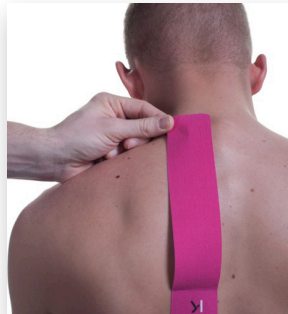
Efter påsætning af tapen gnub hårdt for at aktivere limen

POSITION

Stræk nakken ved at lade hagen falde ned mod brystet

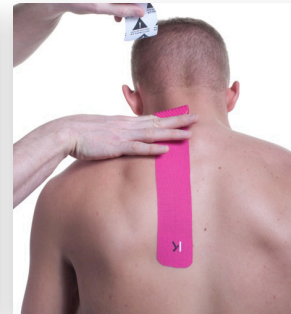


TAPESTYKKE nr. 1



0 % STRÆK

Påsæt de første 5 cm tape som vist, 2 cm fra rygsøjlen.



25 % STRÆK

Påsæt tapen op mod nakken med 25 % stræk.

0 % STRÆK

Afslut påsætning med de sidste 5 cm tape uden stræk.

TAPESTYKKE nr. 2



0 % STRÆK

Påsæt de første 5 cm tape som vist, 2 cm fra rygsøjlen.



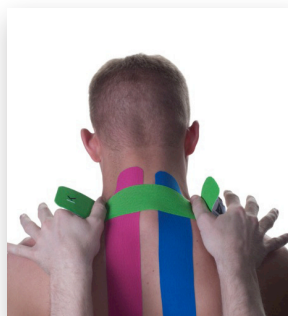
25 % STRÆK

Påsæt tapen op mod nakken med 25 % stræk.

0 % STRÆK

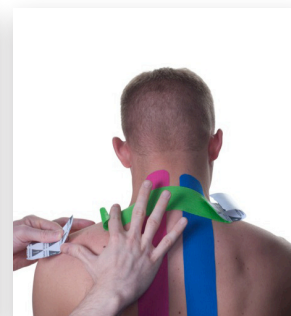
Afslut påsætning med de sidste 5 cm tape uden stræk.

TAPESTYKKE nr. 3



80 % STRÆK

Påsæt den midterste del af tapen med 80 % stræk.



0 % STRÆK

Påsæt de sidste 5 cm af enderne af tapen uden stræk.



VIDEOINSTRUKTION
(Engelsk)