

Ondt i skulderen...

kan være ret komplekst, da leddet er reelt ustabil. Der er mange muskler og kræfter, som får skulderen til at fungere. Er bare én muskel overaktiv eller underaktiv, kan der opstå problemer. Overbelastning, ledbånd eller seneskade samt muskelskader kan også være årsag til smerter i skulderen. KT Tape kan øge cirkulation, reducere trykket på skulderen samt give støtte og stabilitet.

FØR DU STARTER

DU SKAL BRUGE
2 stykker KT Tape

PÅSÆT FØR AKTIVITET

Påsæt KT Tape 1 time før aktivitet

RENS HUDEN

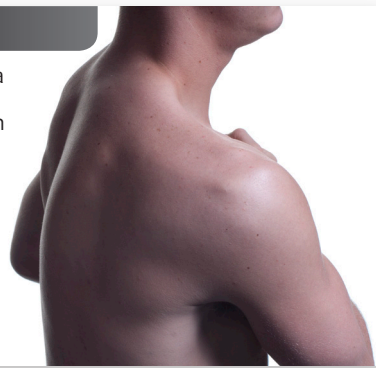
Rens huden for skidt, sved og lotion

AKTIVÉR LIMEN

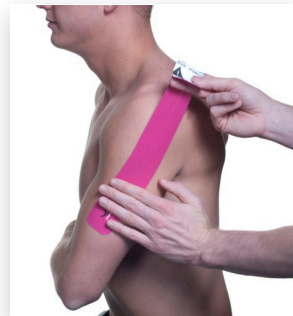
Efter påsætning af tapen, gnub hårdt for at aktivere limen

POSITION

Drej hovedet væk fra skulder og kig ned.
Læg armen ind foran brystet.



TAPESTYKKE nr. 1



0 % STRÆK

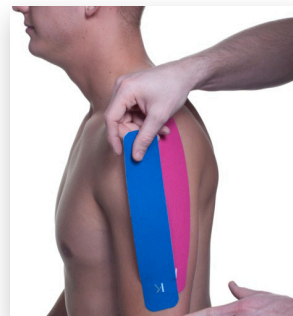
Påsæt ankeret af tapen på overarm som vist.



20 % STRÆK

Læg tapen rundt om bagsiden af skulderen med 20 % stræk. De sidste 5 cm lægges uden stræk.

TAPESTYKKE nr. 2



0 % STRÆK

Påsæt det næste stykke tape lidt under det første stykke tape, også uden stræk.



20 % STRÆK

Læg tapen op til toppen af skulderen med 20 % stræk med armen trukket tilbage, som du skal kaste en bowlingkugle.

0 % STRÆK

De sidste 5 cm tape lægges uden stræk.



VIDEOINSTRUKTION
(Engelsk)