

SKULDER STABILITET

SKULDERSMERTER

kan skyldes mange ting. Manglende stabilitet i skulderleddet kan skyldes overbelastning, tidligere skader, slaphed i ledbånd eller for stærk muskulatur på forsiden af skulderen. KT Tape kan hjælpe dig til en bedre holdning og biomekanisk 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

Træk skuldrene tilbage mens du skyder brystet frem.



TAPESTYKKE nr. 1



0 % STRÆK

Påsæt det første stykke tape diagonalt, som vist. De første 5 cm påsættes tæt på ryggraden med en vinkel ud mod skulderens yderside.



25 % STRÆK

Tapen påsættes med 25 % stræk ud mod toppen af skulderen (AC-leddet) med 25 % stræk.



0 % STRÆK

De sidste 5 cm påsættes uden stræk.

TAPESTYKKE nr. 2



0 % STRÆK

Det andet stykke tape sættes tæt på det første.



25 % STRÆK

Påsæt tape med 25 % stræk langs smerteområdet.



0 % STRÆK

De sidste 5 cm påsættes uden stræk.



VIDEOINSTRUKTION
(Engelsk)