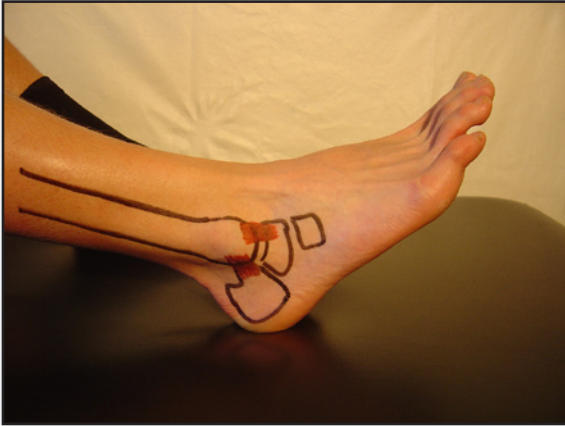


# Vejledning til Ankel-tape



Støttende tape for læsion af yderste ledbånd



To ankre



En "stigebojle" og en hestesko



Gentages med overlap!



Den færdige tape set fra siden



Den færdige tape set forfra



Du kan finde flere øvelsesprogrammer  
på [www.sportsfyssen.dk](http://www.sportsfyssen.dk)