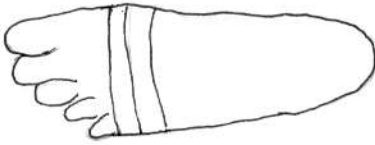
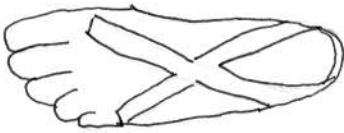


Jalkapohjan tukiteippaus



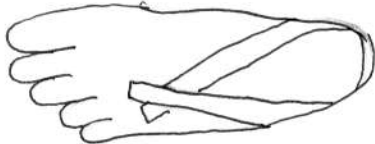
Ankkuri: 2 teippiliuskaa jalkapöydän ympäri. N. 1/3 päällekkäin. Liuskat päätyvät jalkapöydälle hieman sivuttain toisiinsa nähden. Älä jätä löysälle mutta älä myöskään kiristä liikaa, koska teippi kiristyy kun jalalla astutaan.



3 teippiliuskaa jalkapohjaan. Lähde ankkurin päältä, kierrä kantapään takaa (aivan alhaalta) ja päädy ankkurin päälle:

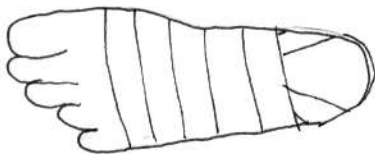


1. Lähtee ankkurista ison varpaan puolelta, kiertää kantapään takaa ja päätyy ankkuriin pikkuvarpaan puolelle (menee ristiin).



2. Lähtee ison varpaan puolelta, päätyy viereen.

3. Lähtee pikkuvarpaan puolelta, päätyy viereen.



Teippi peitetään muutamalla liuskalla, jotka kiertävät jalan. Teipit voivat sijaita toistensa vieressä. Lähellä nilkkataivetta (kantapäätä) ei tarvitse vetää ympäri asti.
