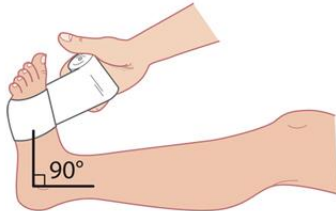




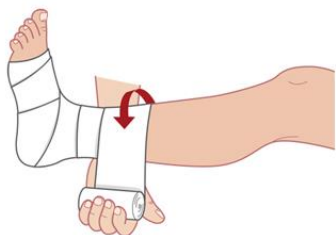
Lindningsteknik med långsträckta bindor



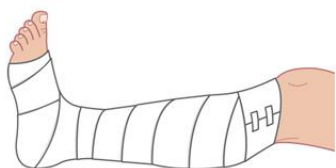
Foten hålls i 90° vinkel. Starta lindningen från insidan av foten över tåbaserna.



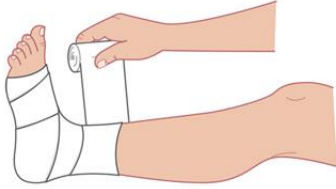
En tur ska täcka hälen. Linda därefter runt ankeln och täck överdelen av hälen. Linda åter runt ankeln och ned under foten och hälen, därefter upp runt ankeln igen.



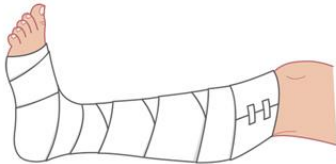
Linda därefter cirkulära turer längs underbenet med 50-procentig överlappning.



Lindningen avslutas under knäskålen.



Alternativ lindningsmetod är korsningsteknik med åttaturer.



Lindningen avslutas med en cirkulär tur under knät som inte får gå närmare knävecket än 2 fingerbredder.

Långsträcksbinda ska tas av under natten.