

- 1. Trouvez la "grosse bosse osseuse" située à la base de la rotule. Il s'agit de la tubérosité tibiale.**
- 2. Commencez avec l'extrémité de l'écharpe recouvrant juste cet os.**
- 3. Fléchissez votre quadriceps, gardez votre genou droit et tirez vos orteils vers le haut. Vous vous assurerez ainsi que votre jambe est droite et que votre mollet est tendu.**
- 4. Continuez à tirer et à étirer l'écharpe aussi fort que possible. Vous devez éliminer toute la tension de l'écharpe lorsqu'elle fait le tour de votre jambe.**
- 5. Faites 3 à 5 tours autour du genou (en fonction de la tension que vous voulez donner à l'écharpe).**
- 5. L'écharpe supérieure doit commencer à couvrir l'extérieur du quadriceps (vastus lateralis). Plus haut dans le quadriceps, l'écharpe sera inefficace.**
- 7. Effectuez un mouvement en "X" ou en "croix" sur le genou. Comparé à d'autres styles d'enveloppement du genou, ce modèle en "X" s'est avéré produire le couple maximal le plus élevé (c'est-à-dire que vous soulevez plus de poids comme cela)(1).**
- 8. Le dernier enroulement doit à nouveau se faire au niveau du haut du genou.**
- 9. Placez l'extrémité de l'écharpe sous le genou pour verrouiller l'écharpe en place.**