

- 1. Zoek de 'grote knobbel' onder aan de knieschijf. Dit wordt de tibiale tuberositeit genoemd.**
- 2. Begin met het uiteinde van de wikkel dat net over dit bot heen valt.**
- 3. Span uw quad aan, houd uw knie recht, en trek uw tenen op. Dit zorgt ervoor dat je been recht is en je kuit strak staat.**
- 4. Blijf zo hard mogelijk aan de wrap trekken en strekken. Je wilt alle spanning uit de wrap halen als deze om je heen gaat.**
- 5. Wikkel 3-5 keer langs de knie (afhankelijk van hoe strak je de wrap wilt hebben).**
- 5. De bovenste wrap moet de buitenkant van de quad (vastus lateralis) bedekken. Nog hoger op de quad en de wrap zal niet meer effectief zijn.**
- 7. Voer een 'X' of 'kruis' patroon uit over de knie. In vergelijking met andere manieren van kniewikkelen, blijkt dit 'X' patroon het hoogste piekkoppel op te leveren (d.w.z. je tilt meer gewicht op deze manier)(1).**
- 8. De laatste wrap moet weer aan de bovenkant van de knie zijn.**
- 9. Stop het uiteinde van de wrap eronder om de wrap op zijn plaats te vergrendelen.**