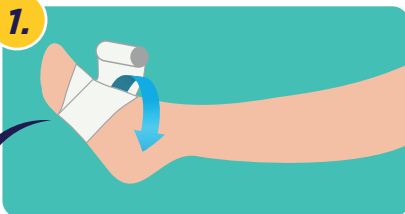


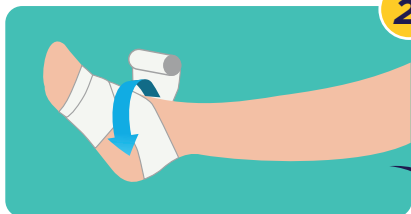
► Fáslizási technika

A fáslit a lábujjaktól indítva tekerjük át a láb felső részén, majd a talp alatt vezetjük át!

1.



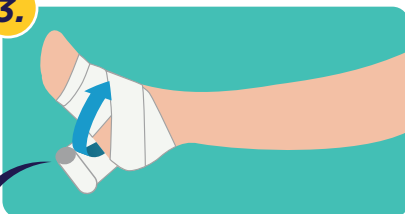
2.



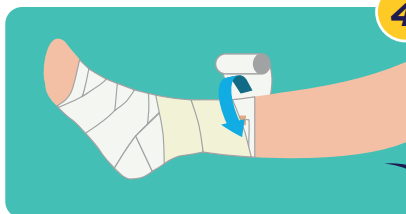
A fáslit végig feszesen tartva továbbtekerjük a bokacsont, majd a sarok körül!

Még egyszer megismételjük a tekerést a sarok alatt és felett, majd magát a sarkat is körbetekerjük.

3.



4.



Továbbtekerjük felfelé, a lábszár felé a pólyát, ameddig a fásli tart, úgy, hogy a rétegek egyharmad arányban fedjék egymást.

A kompresszió erőssége a lábfejen és a bokán a legfeszesebb, a térd felé gyengül.

5.



6.



A következő fáslitekerccsel is elvégezzük ugyanezt a folyamatot, amíg a pólya eléri a térdízületet.