

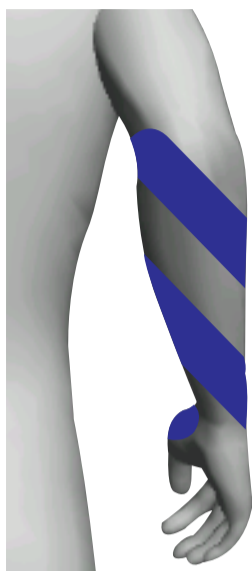
テーピングテクニック

肘

肩

肩・肘サポート【上級】～おススメです！～

【完成図】



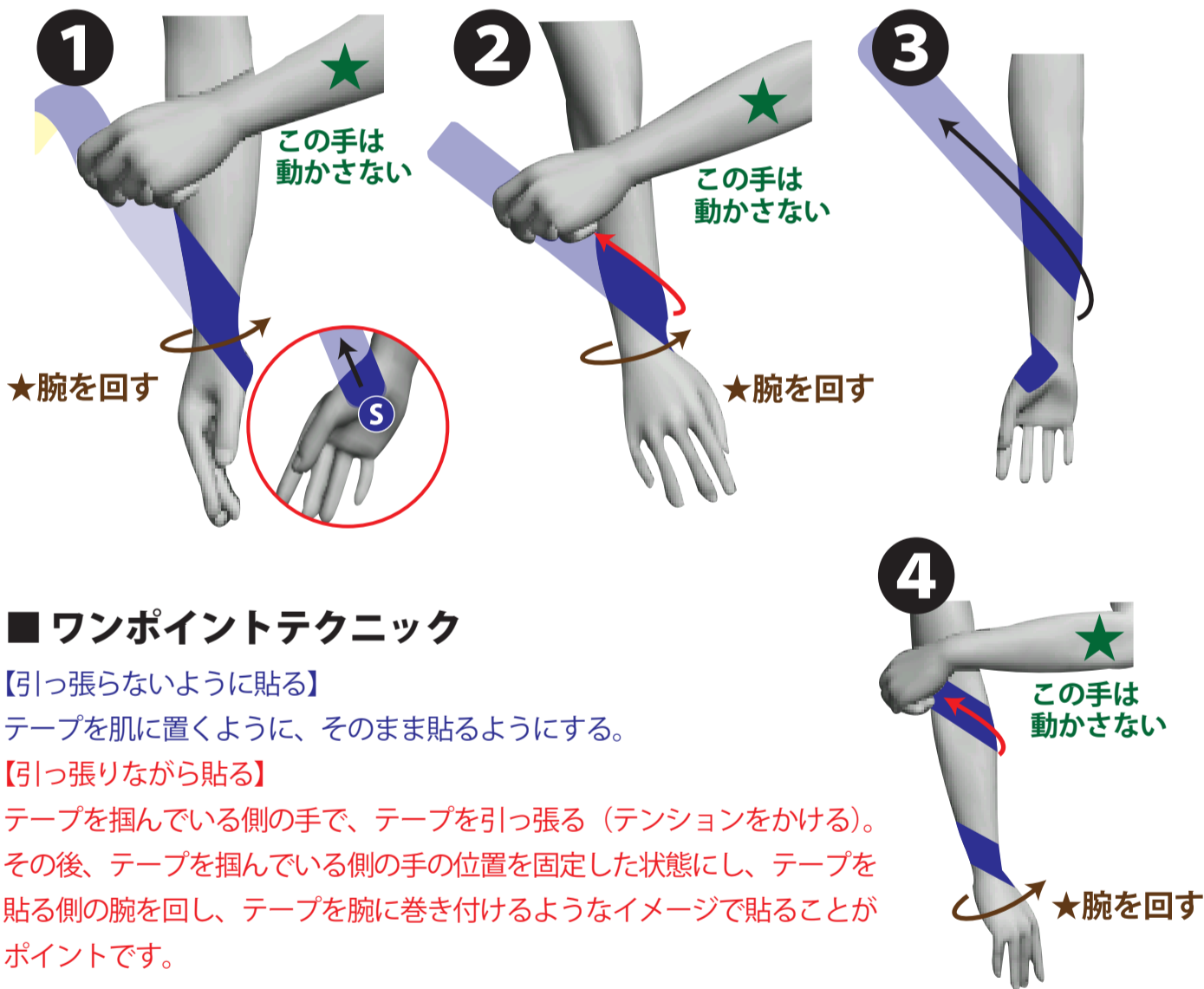
【使用テープ】

■キネシオロジーテープ
幅 5cm× 長さ 35cm を 1 枚

【テープ形状】



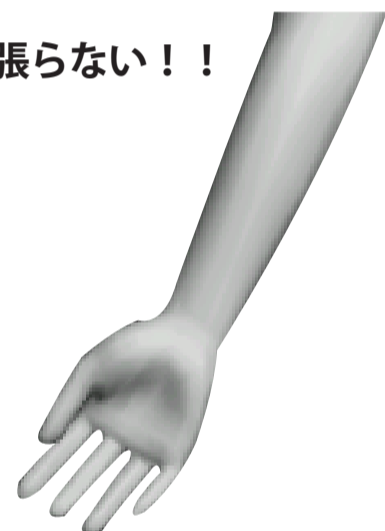
【手順】



- ①親指付け根付近にテープの片端をしっかり貼る。
- ②テープの裏紙を半分程剥がしたら、一方の手でテープを斜め上方（赤矢印）に適度に引っ張っぱり、その位置をキープする。次に、テープを貼る側の腕を茶矢印方向に回しながら、テープを巻き付けるように貼る。
- ③一度テープ持ち手を離し、図のようにらせん状をイメージしながらテープをそのまま置くように貼っていく。
- ④テープ裏紙を全て剥がしてから一方の手でテープの端を持ち、図のように斜め上方（肘横近辺）にテープを適度に引っ張り、その位置をキープする。次に、テープを貼る側の腕を茶矢印方向に回しながら、らせん状に貼る。最後に、残りテープをそのまま置くように貼り、全体をしっかりと押しやる。

【体勢&ポイント】

引っ張らない！！



手のひら側（陰側）はテープを引っ張らないように貼る

引っ張りながら貼る！！



手の甲側（陽側）はテープを引っ張るように貼る