テーピング テクニック

脚　大腿内側 ～縫工筋のサポート～

【完成図】

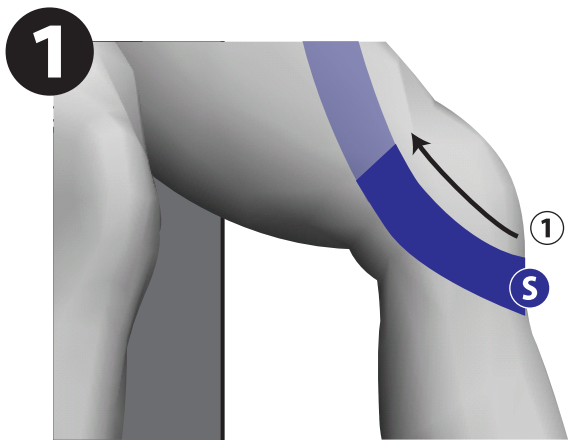
【使用テープ】

■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】

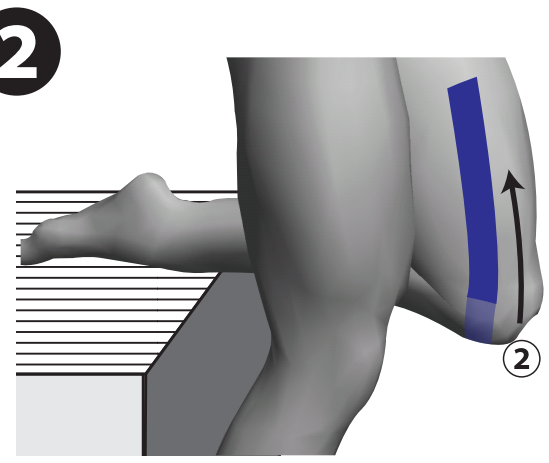
1



①右図のような体勢を参考にしながら膝下の出っ張った骨からスタートし、膝の少し上まで貼る。（②の前に体勢を変える）

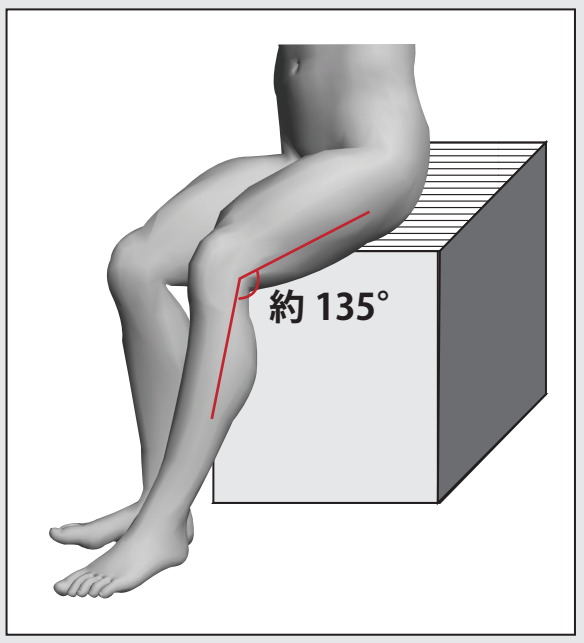
〔体勢を変える〕
イスなどに足首をかけ、前もも内側が伸びるようにして立つ。

2



②前もも内側の筋肉が伸びるのを感じながら、内側筋肉（縫工筋）に沿ってテープを貼る。

【体勢＆ポイント】



イスなどに腰掛け、膝裏が約 135 度になるようにする。

【縫工筋】