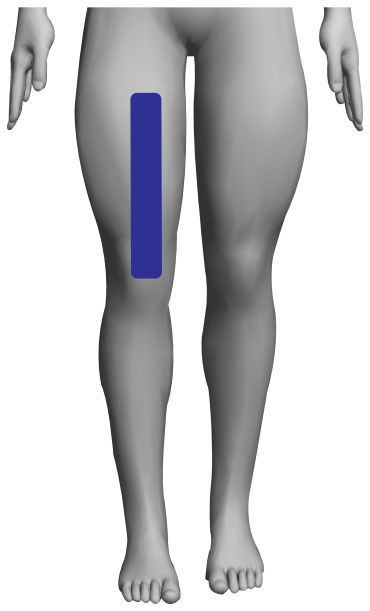
テーピング テクニック

脚　太腿前部 ～前もものサポート・筋肉痛～

【完成図】



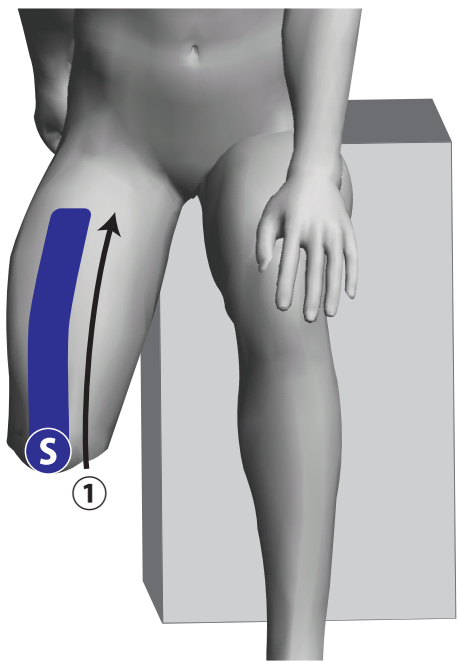
【使用テープ】

■キネシオロジーテープ
幅 5cm× 長さ 30cm を 1 枚

【テープ形状】

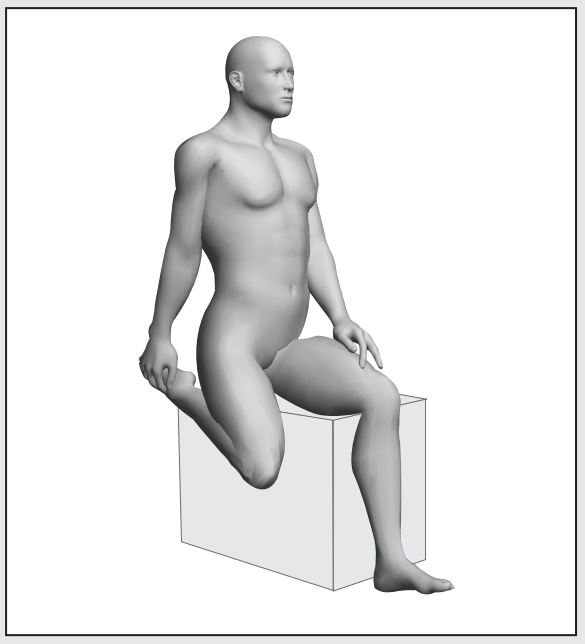
【手順】

❶



①おさらの真中付近を起始として、足の付け根に向かって貼っていく。

【体勢＆ポイント】



イスなどに腰掛け、足を片手でお尻の下まで引き上げて前ももを伸ばす。