テーピング テクニック

脚　膝【基本】～気になる膝をサポート～

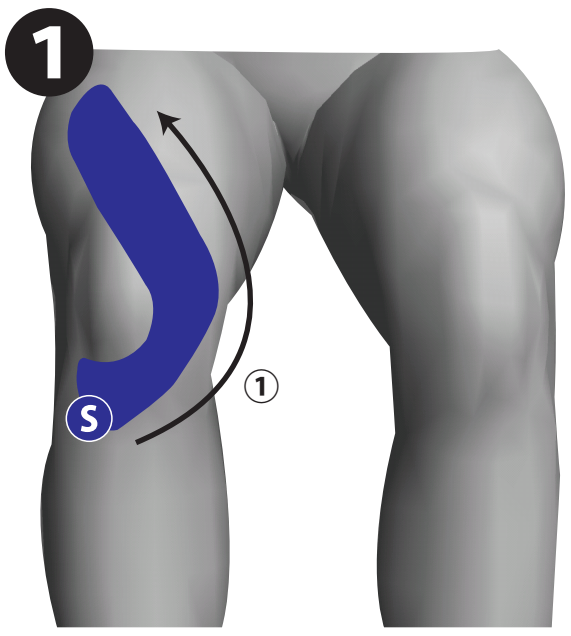
【完成図】

【使用テープ】

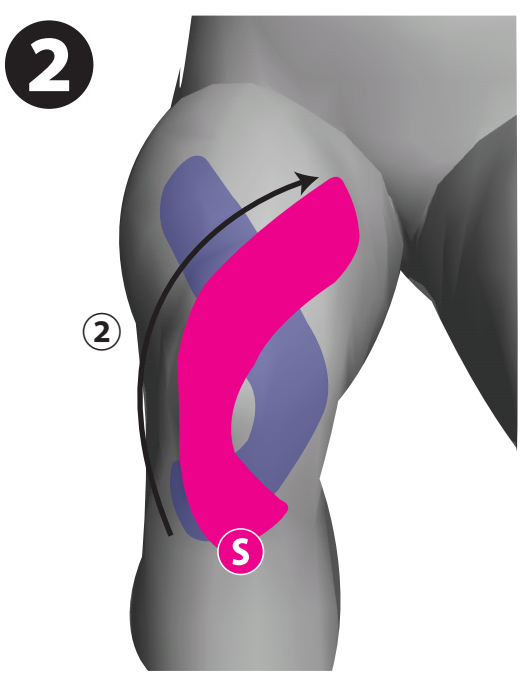
■キネシオロジーテープ
幅 5cm× 長さ 35cm を 1 枚

【テープ形状】

【手順】

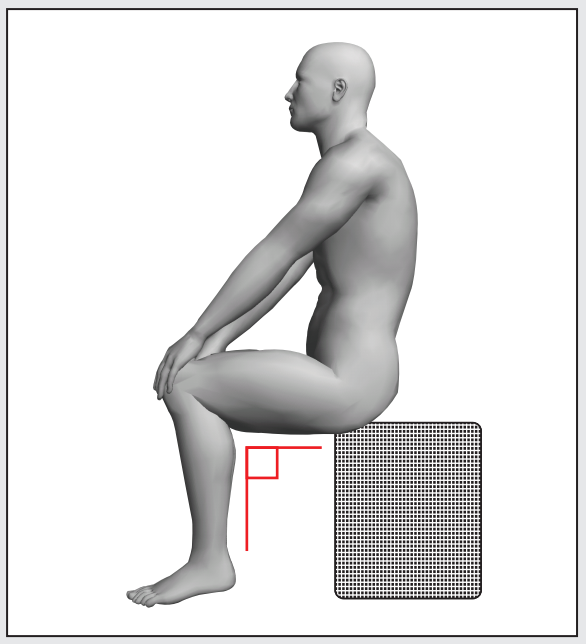


①一枚目は膝のおさらの下にある出っ張り付近を起始として、おさら内側の輪郭を包み込むように膝上まで貼ったら、残りのテープを太腿外側（腸脛靭帯）に向かって貼る。



②二枚目の起始部は一枚目テープと必ず交差させ、おさら外側の輪郭を包み込むように膝上まで貼ったら、残りのテープを太腿内側に向かって貼る。

【体勢＆ポイント】



膝が直角になるように座る。