

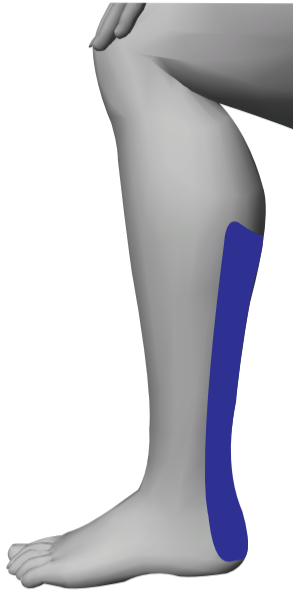
テーピングテクニック

脚

ふくらはぎ&アキレス腱【簡単】

～アキレス腱をサポート～

【完成図】



【使用テープ】

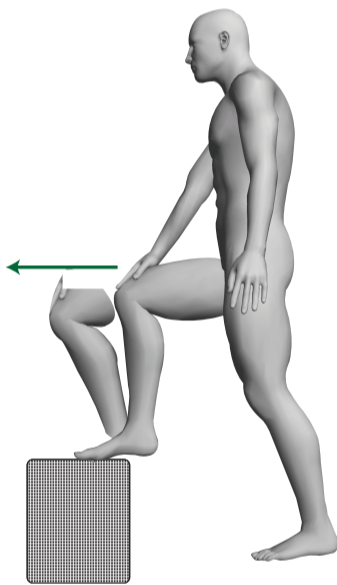
■キネシオロジーテープ
幅 5cm× 長さ 25cm を 1 枚

【テープ形状】



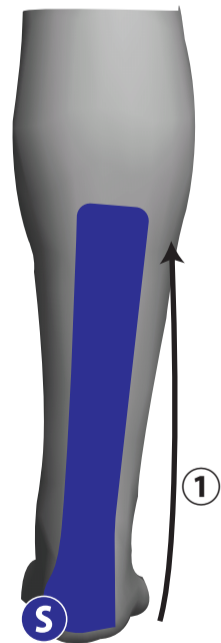
【手順】

1



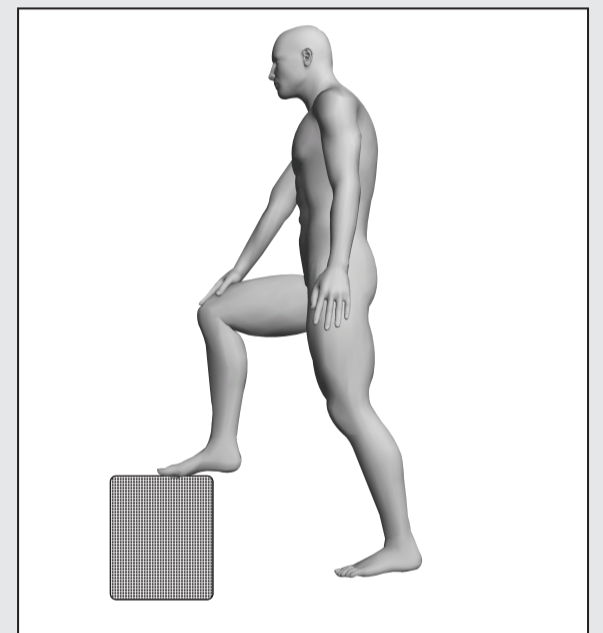
①テープを貼る直前に、膝を矢印のように前方向に突き出しアキレス腱とふくらはぎがしっかり伸びた体勢をとる。

2



②一枚目のテープをカカトからふくらはぎに向かって貼る。この時、アキレス腱部はアキレス腱を包みこむように貼ることがポイント。

【体勢&ポイント】



膝が直角になるようにする。