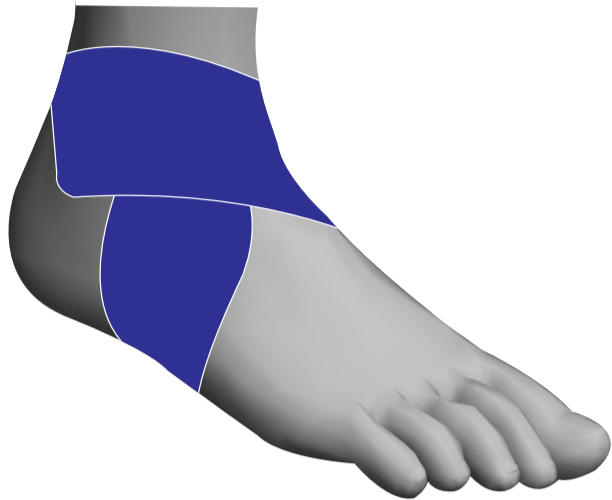


テーピングテクニック

足 土踏まず 基本 ~縦アーチのサポート~

【完成図】



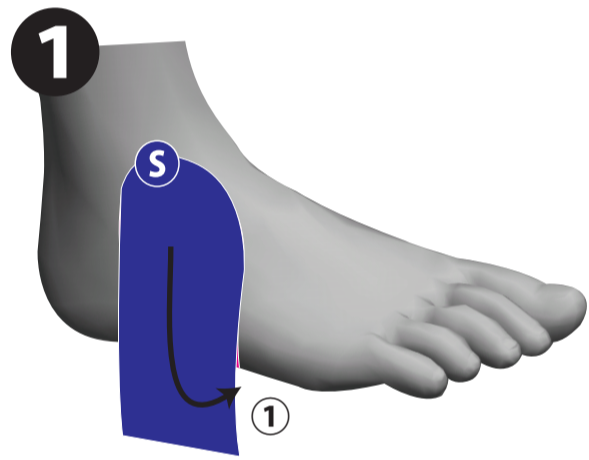
【使用テープ】

■キネシオロジーテープ
幅 5cm×長さ 25cm を 1 枚

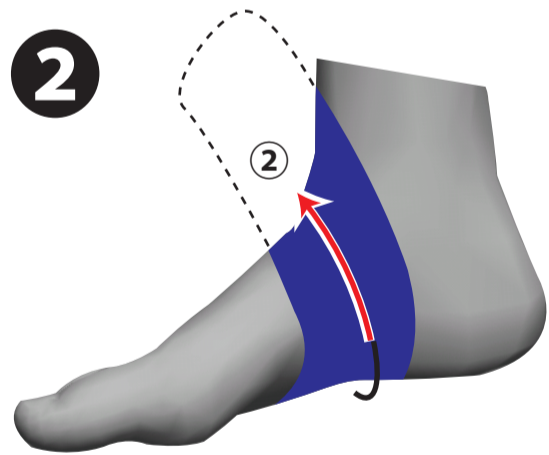
【テープ形状】



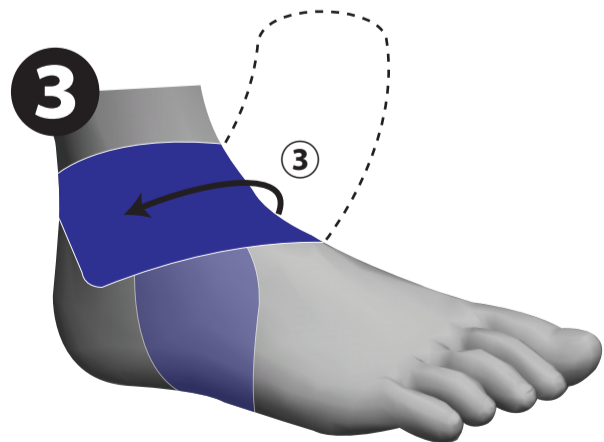
【手順】



①一枚目のテープを外くるぶしから足底に向かって貼り始め、足底部は外側から足底内側に向かって貼る。
(この時に足関節を直角にする。)

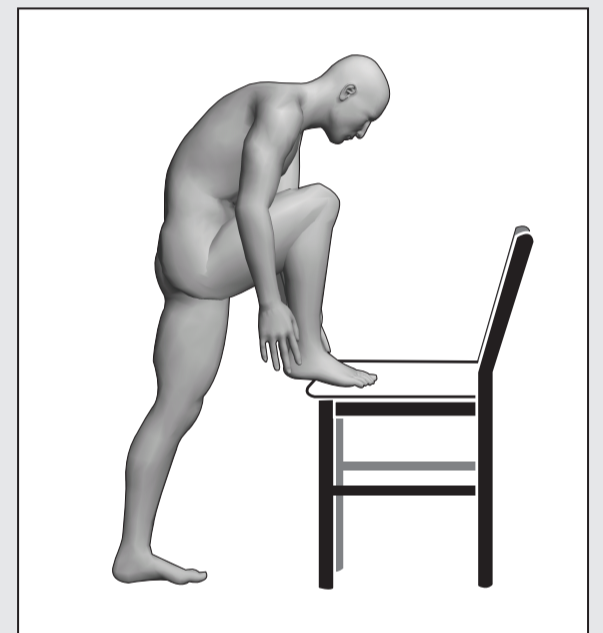


②土踏まずを持ち上げるイメージでテープを引っ張りながら甲の部分まで貼る。



③残りのテープを通常の貼り方で足首にはる。

【体勢&ポイント】



足関節を直角にする