テーピング テクニック

脚　大腿外側 ～腸脛靭帯のサポート～

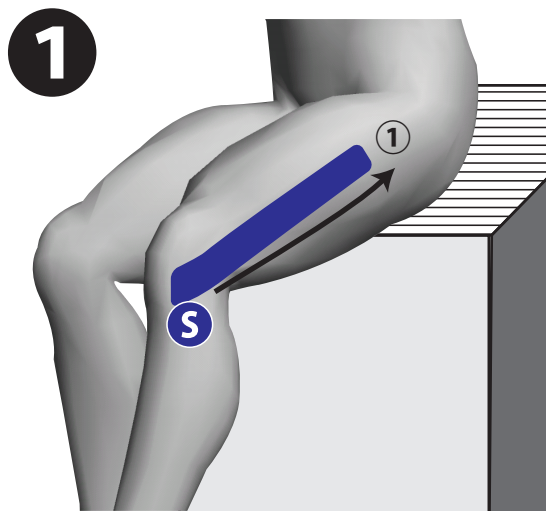
【完成図】

【使用テープ】

■キネシオロジーテープ
幅 5cm× 長さ 35cm を 1 枚

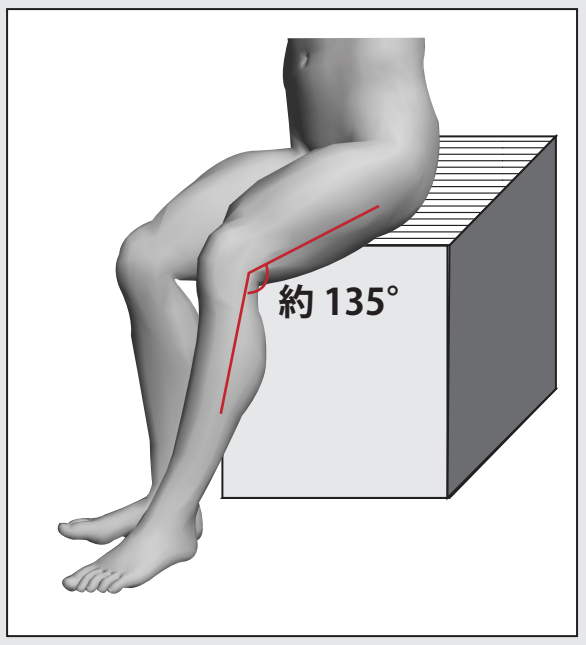
【テープ形状】

【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て腸脛靭帯に沿って矢印方向に向かって貼る。

【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。