

# テーピングテクニック

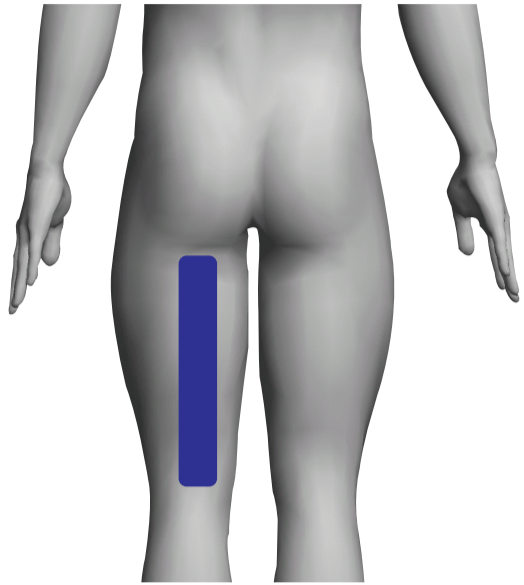
脚

ふとももウラ

太腿裏【基本】

～太腿裏や膝裏の違和感～

【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

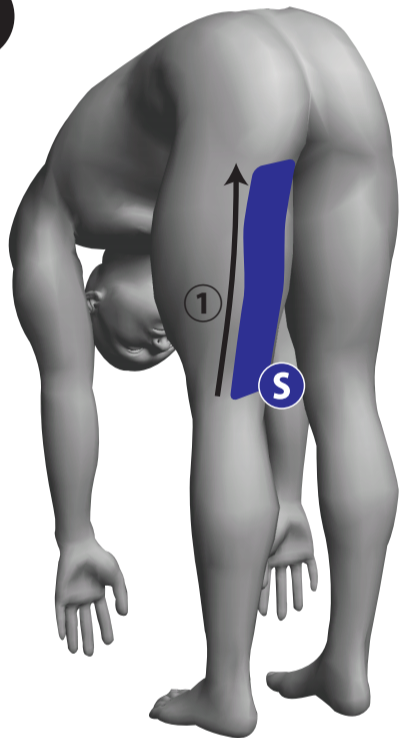
【テープ形状】



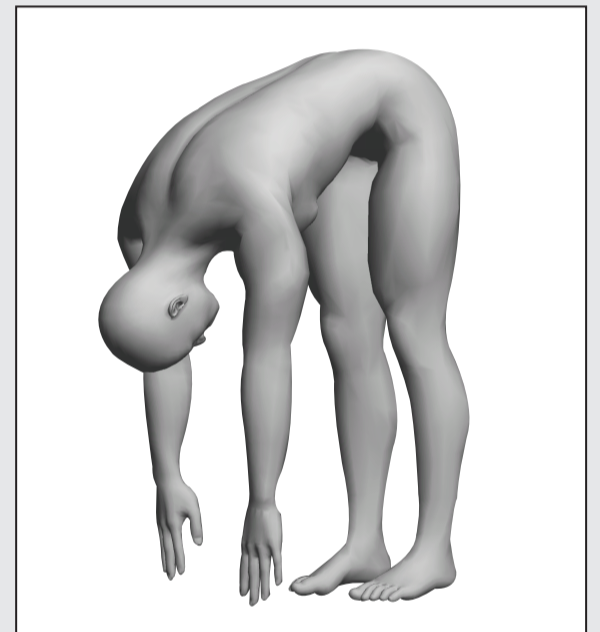
【手順】

【体勢&ポイント】

1



①テープを前屈した体勢で、膝裏上部からハムストリングスに向かって貼り上げる。その際、違和感のあるラインに沿って貼る。



膝を曲げないように前屈し、ハムストリングスを伸ばす。

【ハムストリングス】

