

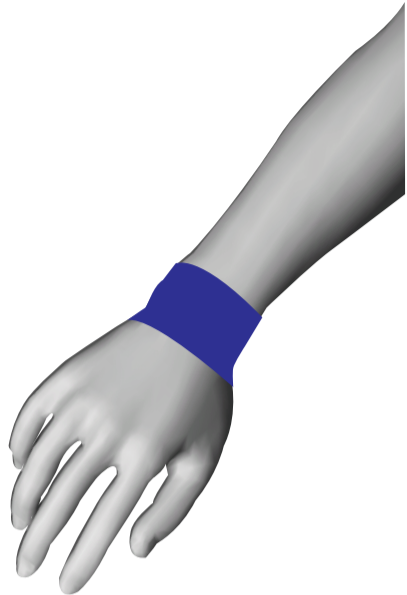
テーピング テクニク

手

手首甲側

～手の甲側の手首の痛み・物をつかむ際の痛み～

【完成図】



【使用テープ】

■キネシオロジーテープ
幅 5cm×長さ 15cm を 1 枚

【テープ形状】



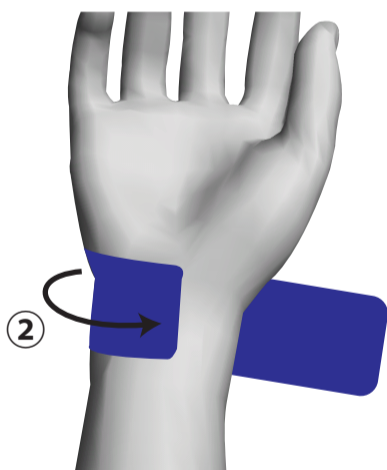
【手順】

1



①テープの中央部から両方向に2～3cm程剥離紙をはがし、手の甲面の手首に貼る。

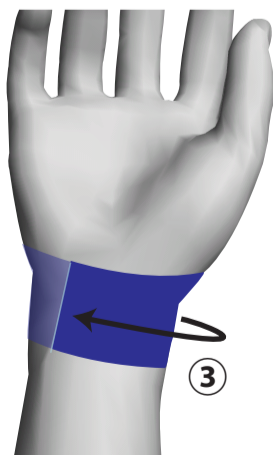
2



②手首に力を入れないように気を付けながら、どちらか一方を手首に巻き貼りする。

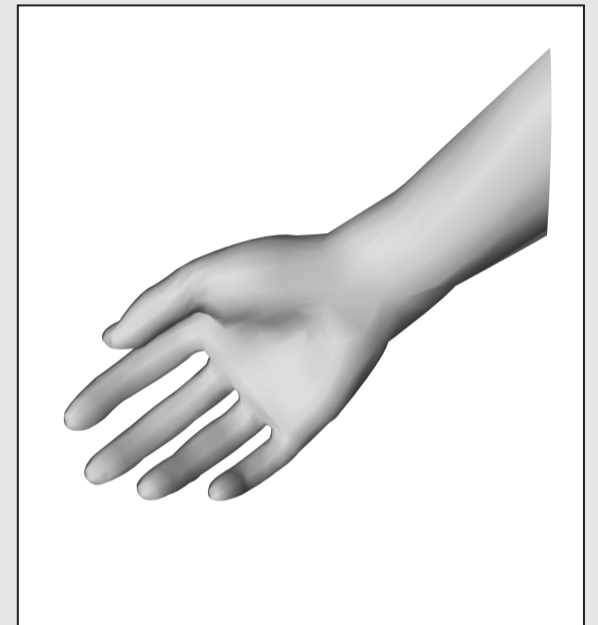
～テープを伸ばさず、自然に巻く～

3



③残りのテープも巻き貼りをし、最後に全体をしっかりと押さえて完成。

【体勢&ポイント】



手首に力を入れないのがポイント。