

# テーピングテクニック

肘

肘内側

～テニス肘などヒジ内側の痛み～

【完成図】



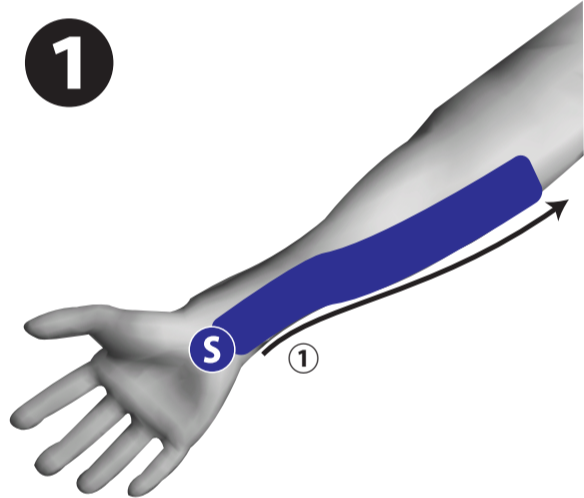
【使用テープ】

■キネシオロジーテープ  
幅 5cm  
長さ 手首から肘 ×1枚

【テープ形状】



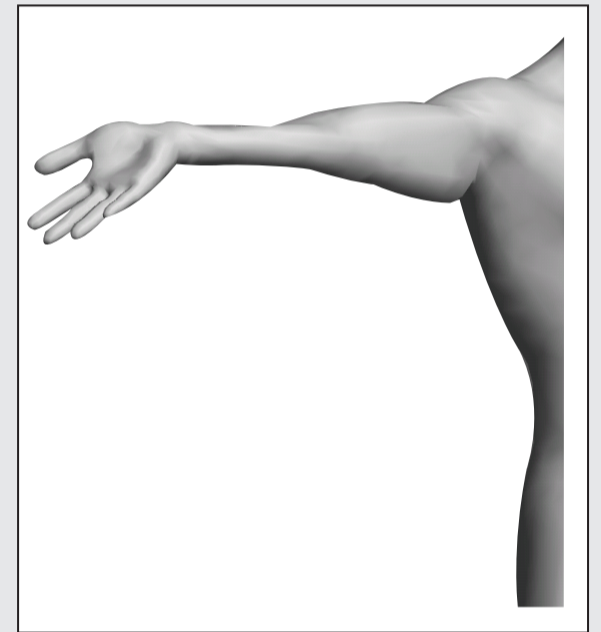
【手順】



①手首の内側を起始として肘の内側に向かって貼る。

最後に全体をしっかり押さえる。

【体勢&ポイント】



手首を返し、肘も真っ直ぐに伸ばした状態で貼る。