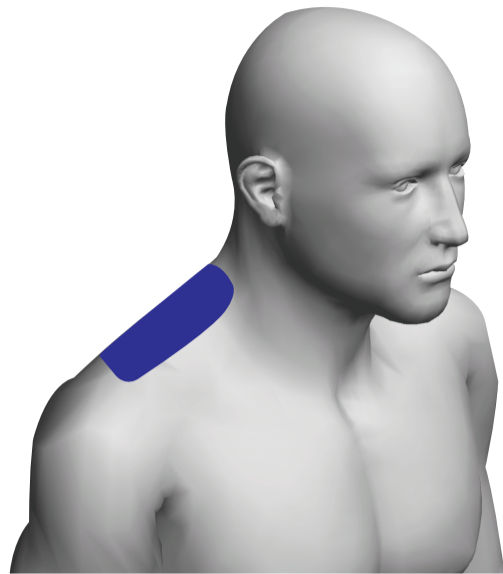


テーピングテクニック

肩

首筋 ~肩こり~

【完成図】



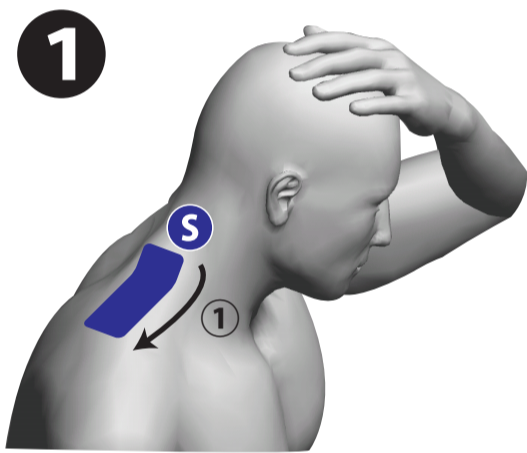
【使用テープ】

■キネシオロジーテープ
幅 5cm×長さ 15cm を 1 枚

【テープ形状】



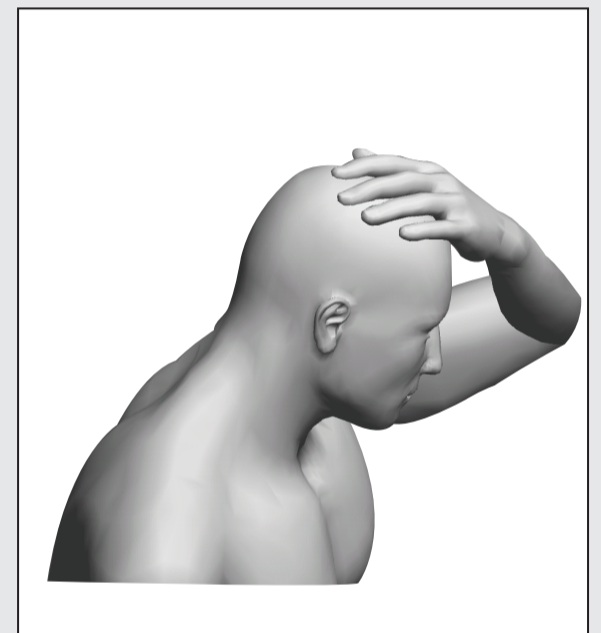
【手順】



①違和感を感じるスジにそって矢印方向にテープを伸ばさず貼る。

完成

【体勢&ポイント】



アゴを引き、片手で頭をテープを貼る反対方向に倒し、痛みや違和感を感じるスジをさがす。