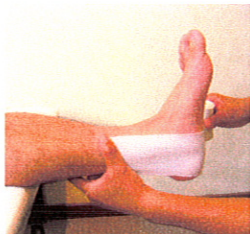


# 足関節バンテージの巻き方（フィギアエイトヒールロック）

①



内くるぶしからスタート

②



足首の外～前を通って

③



踵の外側を通って、踵を包む

④



足首の前に戻ってくる

⑤



外くるぶし～踵の後ろへ

⑥



踵の内側を通って、踵を包む

⑦



足首の前に戻ってくる  
※きつめに固定する場合は  
③～⑦を繰り返す

⑧



くるぶしの上を2～3周  
巻き上げる

⑨



完成

Medical Sport Meister