

肉離れ・筋挫傷のテーピング

①



損傷部位をはさむようにして
2本アンカーテープを貼る

②



下からXになるように
Xサポートテープを貼る

③



下から上へなるべく細かく
圧迫しながら貼っていく

④



右から左、左から右へと
真横に交互に貼っていく

⑤



上まで重ねていく

⑥



両側をとめる

Medical Sport Meister