

Taping  
of  
basic

Olympia Kinesiology Tape

# 肘の痛み 解消



肘内側の靭帯をサポートし、  
関節にかかる負担を軽減する  
テーピングです。

## 用意するテープ



**caution** テープは引っ張らないで貼りましょう。

STEP  
1

point

肘は軽く曲げた状態で貼りましょう。



STEP  
2

point

肘は軽く曲げた状態で貼りましょう。



## 貼り方

肘の内側を前腕から力こぶに向かって、斜めにテープを貼ります。

①のテープとクロスするように前腕から二の腕に向かってテープを貼ります。

完成図

check !

肘関節の内側で、2枚のテープがクロスするように貼りましょう。

内側上顆

骨のでっぱり

