

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

