

Taping  
of  
basic

## Olympia Kinesiology Tape

# ふくらはぎの痛み改善



ふくらはぎの筋肉をサポートし、痛みやツリを改善させます。

### 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**  
膝の少し下、外側よりスタート。



STEP  
2

**point**  
膝の少し下、内側よりスタート。



### 貼り方

ふくらはぎの外側を覆うようにアキレス腱に向かって上から下にテープを貼ります。

①と同様に、ふくらはぎの内側を覆うようにテープを貼ります。



### check !

2枚のテープで、ふくらはぎの筋肉をしっかりと覆うように貼りましょう。