

Taping
of
basic

Olympia Kinesiology Tape

腰痛 軽減



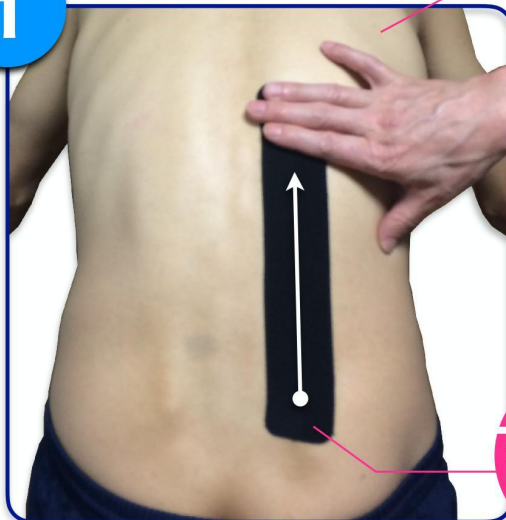
腰の筋肉をサポートし、腰痛を軽減させるテーピングです。

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



STEP
2



point

身体を前かがみにした状態でテープを貼ります。

point

腰骨にあるでっぱりからスタートしましょう。

完成図

check !

2枚のテープが平行になるようにテープを貼りましょう。

貼り方

背骨キワ右側に、下から上に向かってテープを貼ります。

反対側にも同様に貼ります。