

Taping  
of  
basic

Olympia Kinesiology Tape

# 腰痛 軽減



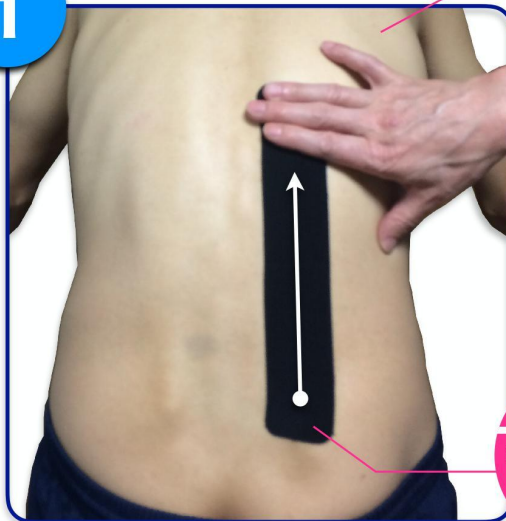
腰の筋肉をサポートし、腰痛を軽減させるテーピングです。

## 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。