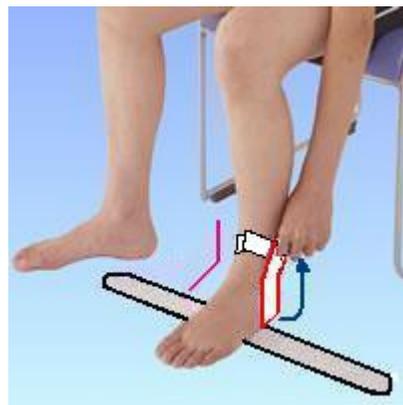


足首捻挫の簡単テーピング



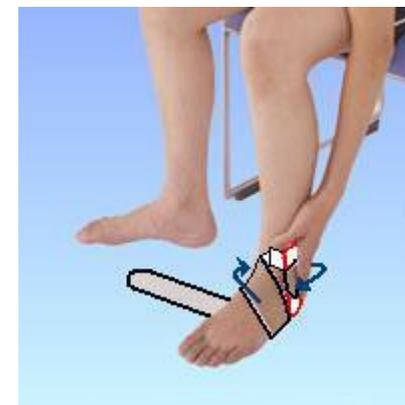
①先ずくるぶしの少し上にアンカーテープを貼る。次に、糊面を上にしてテープを床に敷きその真ん中を踏む。ホワイトテープは約45cm。伸縮テープは約60cm



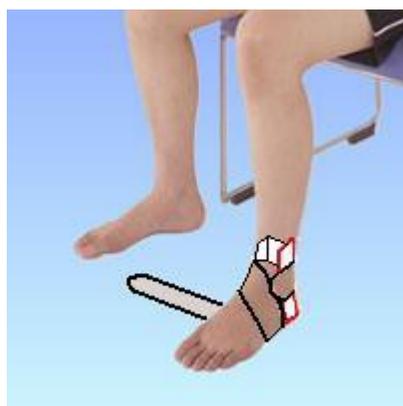
②足首は90°に保つ。踵で踏んだテープをまっすぐ上に引き上げて貼る。(内外両側) ホワイトテープを前に半分ずらして二本にして貼っても良い。



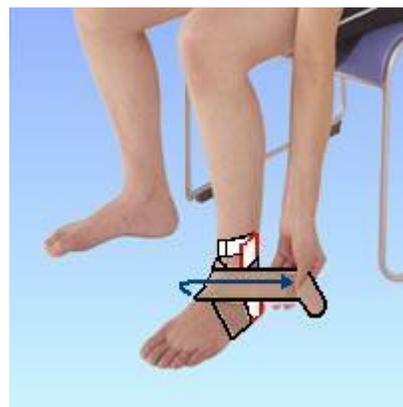
③土踏まずで踏んだテープを引き上げて足首の前を通過し、



④くるぶしの上に巻き付ける。伸縮テープは張りながら貼る。



⑤外側の巻き付けが終わったところ。



⑥内側も同じように足首の前を通過させて、



⑦くるぶしの上に巻き付ける。アンカーテープを上から巻き付けて完成。



⑧内側から見た仕上がり