

テーピング法

1. アンダーラップを巻きます



2. 上縁にステイテープを巻きます



3. 内側から踵を通り、外側へ2回巻きます
内側は緩く、外側は強く巻く



4. 内側からアキレス腱を通り、外側へ2回巻きます
内側からアキレス腱は緩く、外側は強く巻く



5. 外側から内側へ踵を通り、
外側へ8の字に2回巻きます
内側は緩く、外側は強く巻く



6. テープを固定する

