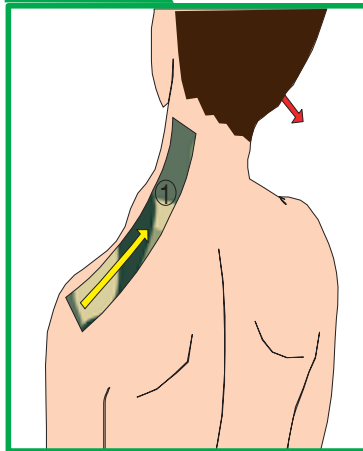


## 肩・背中 of 筋肉をサポート

目安の長さ 20cm 前後

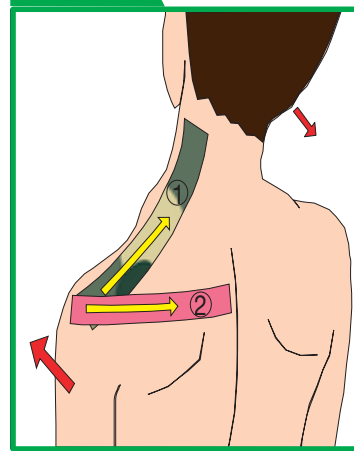
1



首を、テープを貼る  
反対に倒した状態で、  
肩から首に向かって  
テープを貼る。

(肩コリに効果的)

2



(肩コリや過度な回転動作 (スローイング)  
などによる疲労・痛み)

腕を曲げ腕を抱え込み  
肩から肩甲骨に  
向かって貼る。