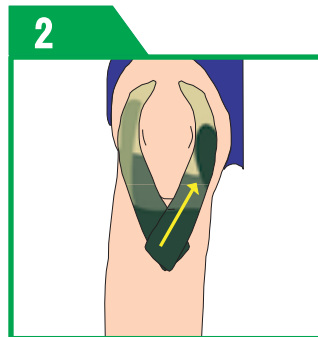
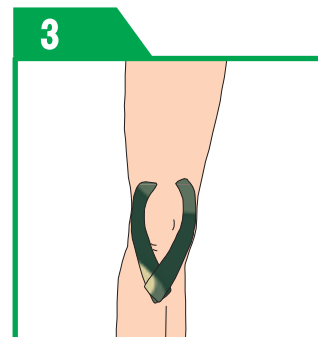


1
ひざを90度に曲げひざ下
5cmくらいから貼りはじめ
上に向かって皿にそって貼ります。



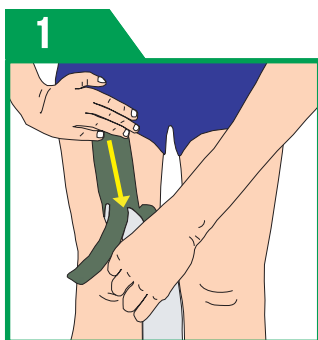
2
反対側も同じように貼ります。



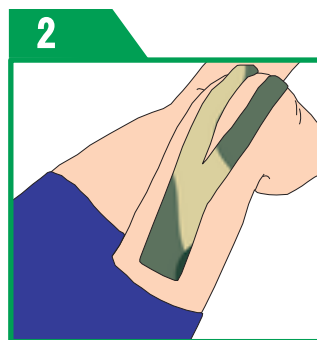
3
完成です。

太ももとひざの筋肉をサポート

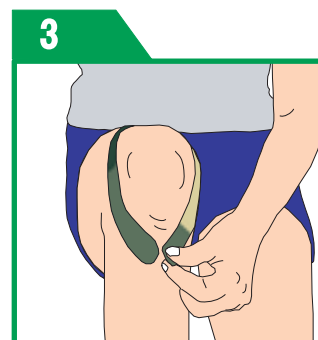
(膝を曲げ伸ばしする時の違和感・痛みを)



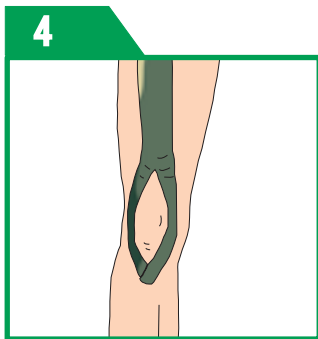
1
ひざを伸ばし、切り込みがひざ上にな
るよう貼ります。



2
切り込みまで貼り終えたら、
ひざを曲げます。



3
切り込みを入れた部分を
皿を包み込むように貼り
テープの最後は重ねて貼ります。



4
完成です。

Yの字テープ

目安の長さ 30cm 前後



切り込みを入れる目安の長さ 15cm 前後



サポート力UP
貼りはじめも、ひざを曲げて
太ももをストレッチした状態
で貼ります。