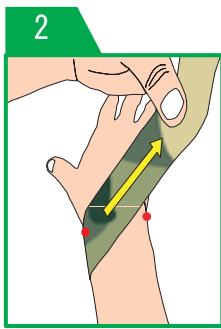
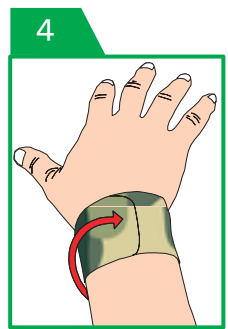
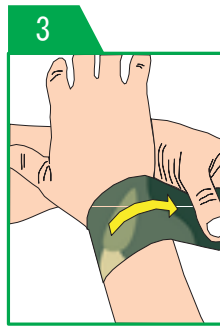


腕を軽く伸ばし
手を開いた状態で
始端は引っ張らず貼る



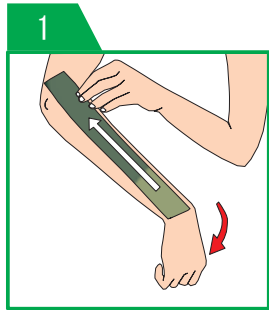
手を返し、
手首のくるぶしの
間を引っ張って貼る



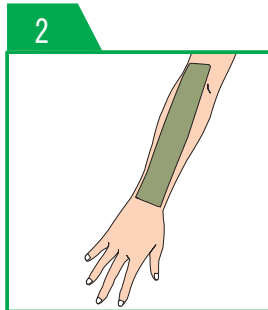
残りのテープは引っ張らず
裏紙を剥がしながら貼ります
最後は甲側に貼り終わってください。

手を動かす筋肉をサポート（外側）（手首から来る肘の痛み・負担激減）

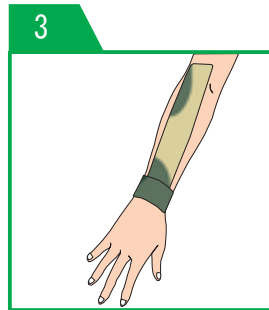
目安の長さ30cm 前後



手を握り、手首を下側にまげて、
始端を甲から、肘より5cm
ほど越えた所まで貼ります。



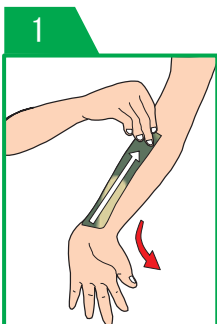
完成です。



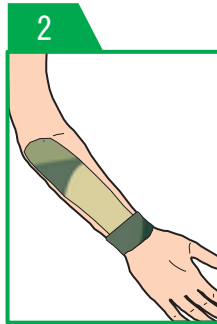
リストバンドと組み合わせると
剥がれにくく・サポート力が増します。

手を動かさず筋肉をサポート（内側）（肘の内側の負担軽減・握力低下）

目安の長さ25cm 前後



腕を前にのびた状態で、手のひらを甲側に反った状態で
テープを手首から、肘内側に向かって貼ります。



完成です。

*** 注意点**

肘内側は肌が弱い部分になりますので、
剥がす際はゆっくり剥がしてください。

リストバンドと組み合わせると
剥がれにくく・サポート力が増します。