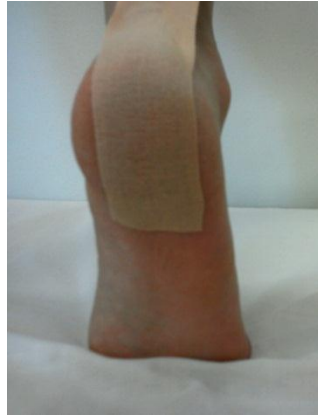


【ふくらはぎのテーピング】



かかとを覆うように足裏からテープを貼る。



アキレス腱上を通り、内側の筋に沿わせる。
このとき足首を曲げてふくらはぎが伸びている状態で貼るとよい。



同様にして、外側も貼る。