

足関節テーピング

ホワイトテープ
キネシオテープ



絶対に上達する!!!!

確実に上手くなる!!!!!!



定員になり次第終了 お申込みはお早めに!

足関節傷害テーピング徹底攻略

※必ず上達します！

ホワイトテープ→テープを面でとらえることでベストフィットを実現

全ては貼り出しの角度にある

それぞれの貼り方には意味がある

傷害により巻き方は変化する

この足になぜテーピングが必要かを評価しておく

多種類の素材を取り入れることで、バリエーションが増える

キネシオ系テーピング→伸縮の利用テクニック

目的に応じたキネシオ系のテープのメーカーを選ぶ

キネシオでもしっかり固定が出来る

筋肉が伸びることと縮むことを理解する

細かなテクニックが可能

目的別テクニック

足関節のテーピングテクニックを徹底して学びます。

①～⑦などの改善を行います。

①チームに帯同して巻いているが、傷害との関連が少ない

②緩むのが早い

③傷害別が分からない(バリエーションが少ない)

④経験が少ない(巻き方が分からない)

⑤時間がかかる

⑥綺麗に巻けない

⑦効果が感じられない