

Shoulder
肩

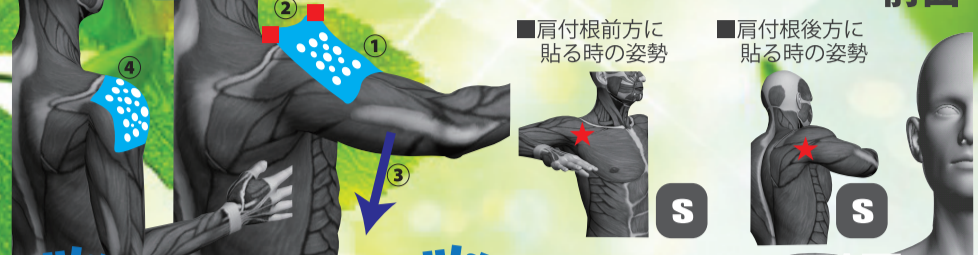
肩の周囲に貼る場合 **I M**

ワンポイント★アドバイス

- ① 剥離紙を半分だけ剥がし、肩関節の少し下から上方向に向かって貼る。
- ② 残りの剥離紙を剥し、パートナーがシートの両端(■部分)を両手で持ち、固定。
- ③ 矢印の方向に腕をゆっくり下げながら貼る。(リカバリサークルは伸ばされ楕円型になる)
- ④ シート全体をしっかりと押さえる。



肩の周囲



前面 背面



■肩付根前方に貼る時の姿勢

■肩付根後方に貼る時の姿勢

S

S



肩付根前方



肩付根後方

肘に貼る場合 **I S**

ワンポイント★アドバイス

- ① 貼りたい場所を確認する。(内側 or 外側)
- ② 図を参考に無理ない程度のストレッチを行いながらシートを置くように貼る。
- ③ 矢印の方向に肘をゆっくりと伸ばす。
- ④ シート全体をしっかりと押さえる。

【外側用ストレッチ】



肘の外側



外側

内側



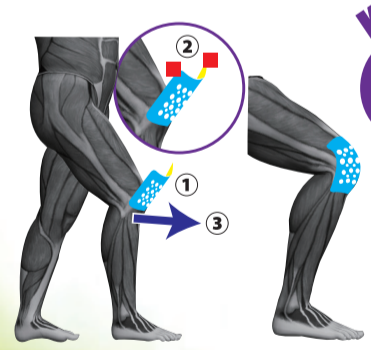
肘の内側

【内側用ストレッチ】

膝に貼る場合 **I M**

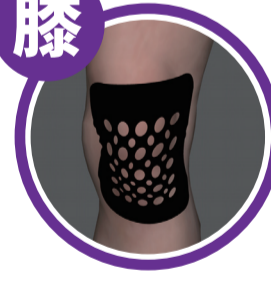
ワンポイント★アドバイス

- ① 膝のお皿をリカバリが全体に被う位置を確認後、剥離紙を半分だけ剥がし、膝下部に貼る。
- ② 残りの剥離紙を剥し、シートの両端(■部分)を両手で持つ。
- ③ 矢印の方向に膝をゆっくりと突き出す感じで貼る。
- ④ シート全体をしっかりと押さえる。



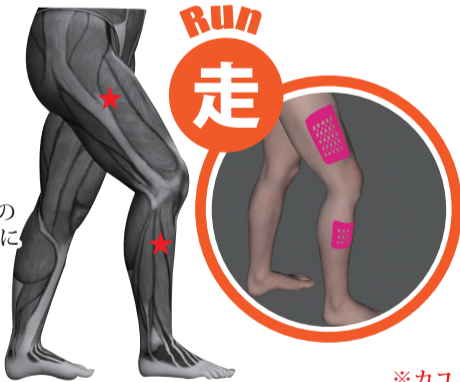
Knee 膝

Knee 膝



シート本体を膝の中央部から左右に貼り分ける

簡単な貼り方



Run 走

走る時のオススメ貼り **I S M**

ワンポイント★アドバイス

- ① 片脚2か所、両脚4か所に貼る。
- ② シートは外側から内側に向かって置くように貼るのがポイント。

★ふくらはぎ

Fukurahagi 脚



【ストレッチ】&【体勢】



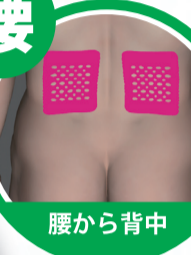
一人で貼る時の【ストレッチ】&【体勢】



ふくらはぎに貼る場合 **I**

ワンポイント★アドバイス

- ① ストレッチの体勢をとり、剥離紙を半分剥がし、下方向から貼る。
- ② 残りの剥離紙を剥し、上方向に向かって貼り上げる。この時にリカバリを置くように貼るのがポイント。
- ③ シート全体をしっかりと押さえる。



腰から背中



腰から尻



腰一枚貼り

腰に貼る場合 **I M**

ワンポイント★アドバイス

- ① 貼りたい部分を確認。
- ② 上体を前方向へ倒す。
- ③ リカバリを置くように貼る。



★肩/首

★腰

実際に貼ってみよう!



★膝

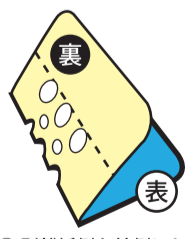
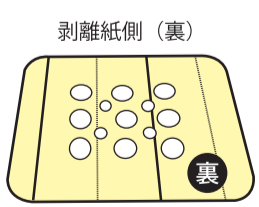
【実際に貼ってみよう!】アイコン説明

- I** 一人で貼れる
- I** パートナーが必要
- S** Sサイズ使用
- M** Mサイズ使用
- I** 体格にあわせて選択

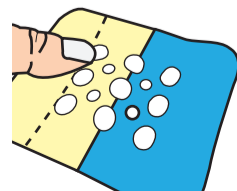
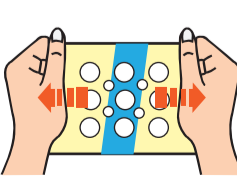
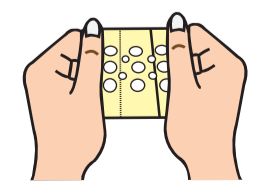
※カクミや違和感等を感じた場合、使用を中止してください。

剥離紙の剥がし方

剥離紙:スリット入り

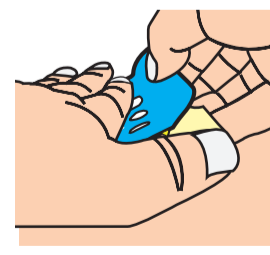


- ① 剥離紙側を外側にしてシート本体を半分折る。
- ② さらに指先部を使いしっかりと折目をつける



- ③ シートの左右を両手で持つ。
- ④ 両手を左右の方向に向かって引っ張る。
- ⑤ これで準備完了。

基本的な貼り方



- ① 肌の汚れを落とし、水分をしっかりと拭き取ります。
- ② 剥離紙を半分はがし、使用部位に置くように貼る。
- ③ 片方の手はシートを押さえながら、もう一方の手で剥離紙を剥しながらゆっくりと肌に貼ります。
- ④ 最後に、シート全体をしっかりと押さえ、肌になじませる。

貼り終えた後のチェックポイント

テープを貼り終えたらリカバリサークルの形状をチェックしてみましょう。正円型になっているのが理想的です。サークルが楕円型になっている場合は少し引っ張りすぎかもしれません。この場合、肌にストレスを与え、かゆみの原因となる場合がございます。敏感肌の方は注意が必要です。※テーピングのテクニックとして「引っ張って貼る」方法があります。この場合、専門家のアドバイスを元にご使用ください。



良い状態 引っ張りすぎ

テーピングシートの剥がし方

カブレ等の肌トラブルの防止の為にも【シートの剥がし方】はとても大切です。

- ① 剥す際は、テーピングシート全体に水分をしっかりと含ませる。(入浴時に剥がされる事をオススメします。)
- ② 剥す方向は、上から下あるいは毛並みに沿って、片手で皮膚を押さえながら少しずつゆっくりと剥がしましょう。
- ③ 全てを剥し終えたら、ボディソープ等で肌に残った接着剤や汚れを洗い流します。
- ④ その後のスキンケアをオススメします。

※使用前はパッチテストをしましょう。
※急激に剥がすことはやめましょう。
※長期的連続使用はやめましょう。
※使用の際は必ずパッケージ裏の【使用上の注意】をお読みください。