

# SFRテーピング

①台(椅子)の上に脚を載せて立つ

②手をグーの形にする

## チャートお試し版

### 【特典内容】

①大腿筋膜張筋

②僧帽筋

③大腰筋

①～③のSFRテーピング方法



# 【大腿筋膜張筋SFR】

①足を底屈してしっかり指先まで伸ばした状態をつくる。



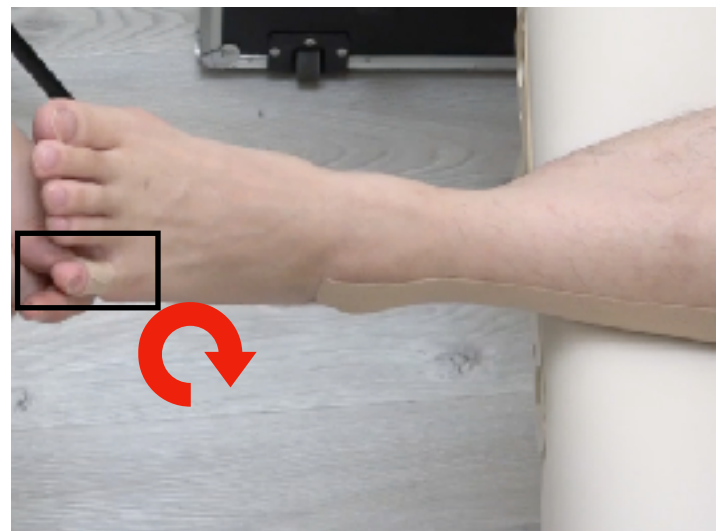
②ステップ1の状態を維持したまま、腓骨の中央部分からくるぶし（くるぶしは覆う）に向かって上から下に置くように貼る。



③小指を他動的に外に開いた状態をつくる



④小指の爪の下あたりに巻きつけるようにする（引っ張らない!）

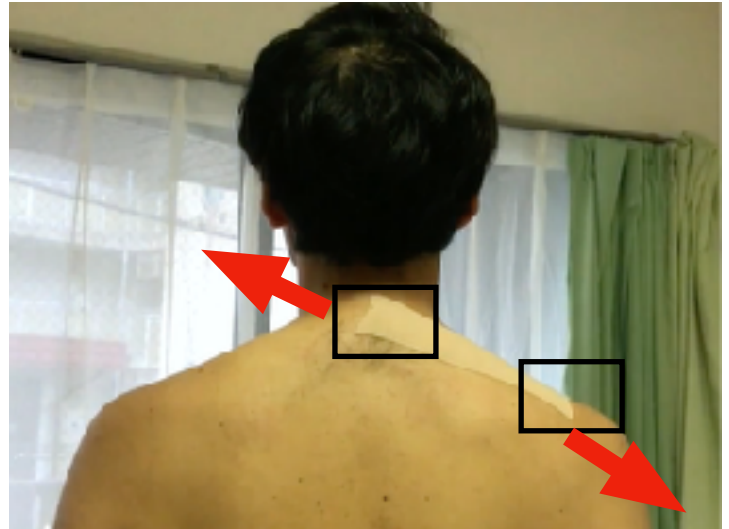


# 【僧帽筋SFR】

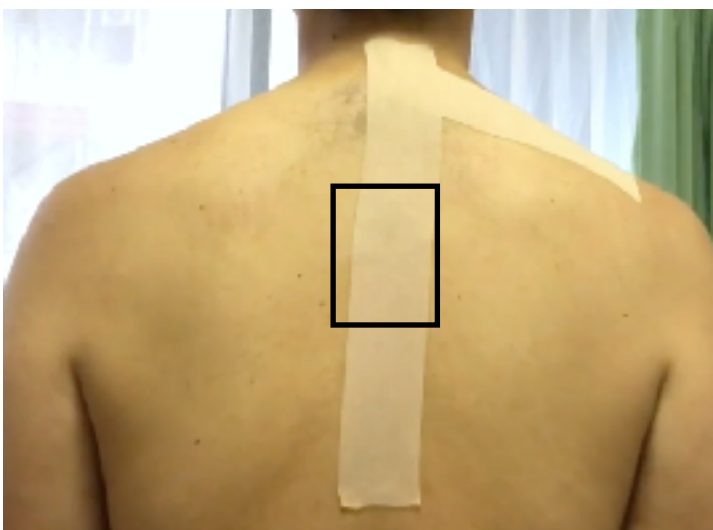
①体の背面のT7から烏口突起に向かってテープの真ん中を置くように貼る（□の部分）



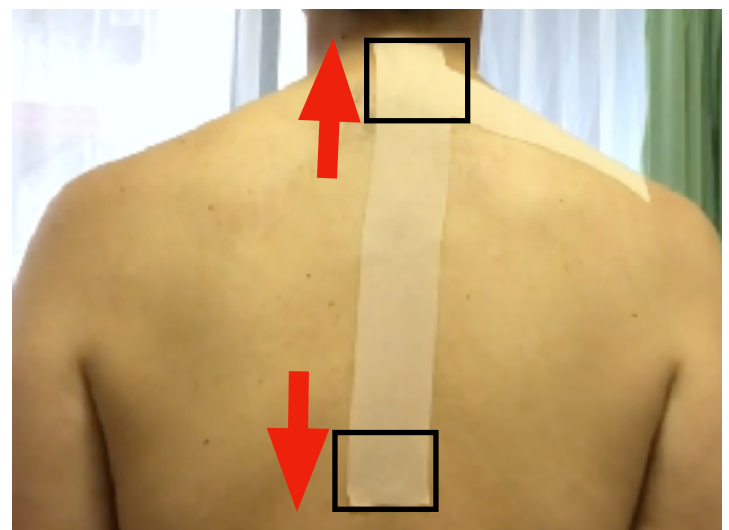
②①のテープのそれぞれの両端から3センチ分だけ引っ張るようにして貼る



③T7の1cm外側から真下に向かって20～30cmの長さまで伸ばし、肩甲骨の中央を置くようにはる

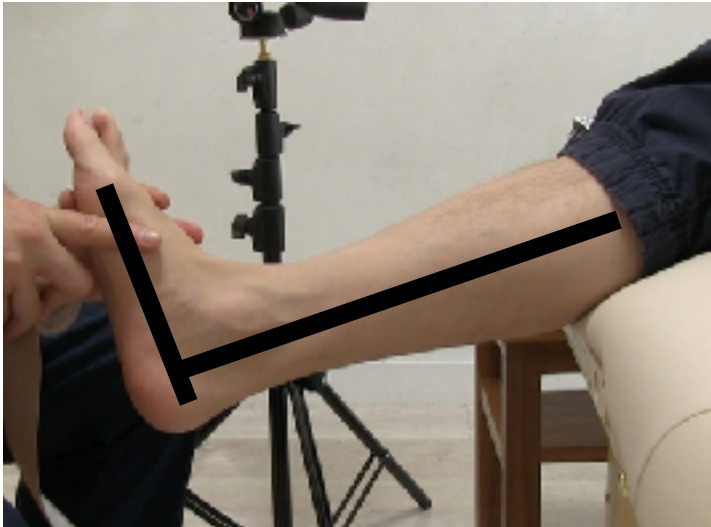


④③のテープのそれぞれの両端から3センチ分だけ引っ張るようにして貼る

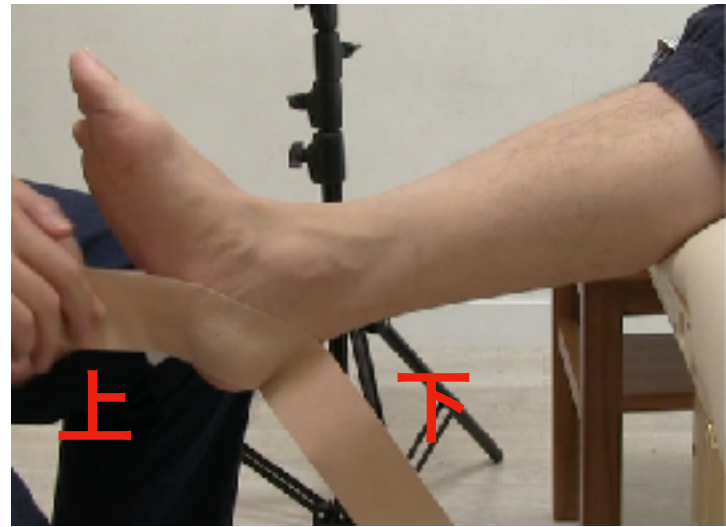


# 【大腰筋SFR】

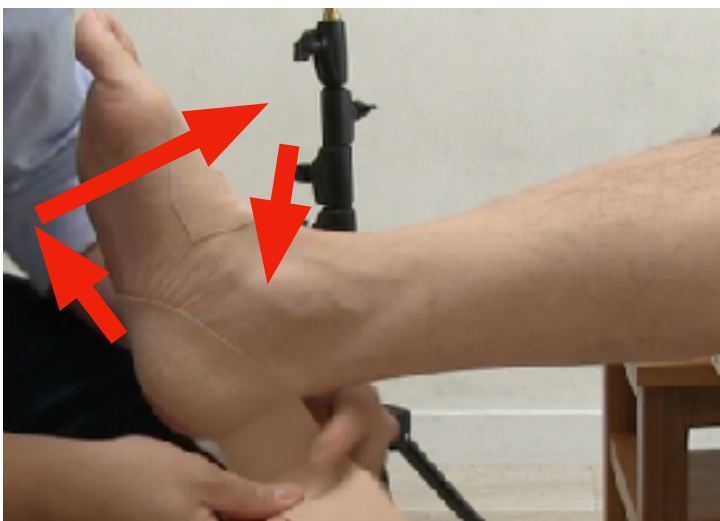
①テープを40cmに切り真ん中に折り目をつける。足首を90度の位置にたもつ



②テープの真ん中を踵の内側に貼り付ける



③上のテープを外側にまわして足の甲に引き伸ばしながら貼り付ける



④下のテープを足首の後ろを回すように貼り付けて最終的に③と重なるように足の甲に貼り付ける

