

ピップキネシオロジーテープ

貼り方説明書

指・首などに
25mm × 4.5m

肩・腕などに
37.5mm × 4.5m

足・腰などに
50mm × 4.5m

背中・腰・太ももなどに
75mm × 4.5m

手切れ
タイプ

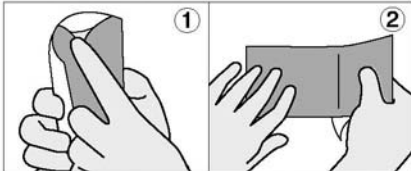
肩・腕などに
37.5mm × 4.0m

足・腰などに
50mm × 4.0m

お問い合わせ

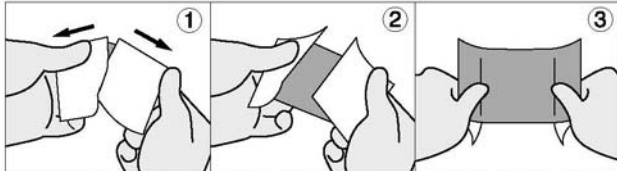
テープのはがし方

テープのはがし方1



テープを丸めて持ち、人指し指のお腹で引っ掛けるようにしてはがす。はがしたところから少しずつ貼る。

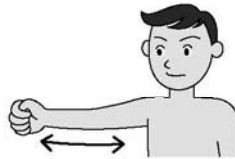
テープのはがし方2



テープの中央に折り目をつけてから両側からひっぱり、はく離紙をやぶる。中央からはがす。はがしたところから少しずつ貼る。

貼り方のポイント

1. 汗や油脂分をよく拭く。
2. ハサミで適当な長さにテープを切る。必要に応じてY字に切る。
3. 貼る部分の筋肉をよく伸ばして。
4. テープをひっぱらないで少しずつ貼る。



※はがすときにご注意: ゆっくりはがしてください。強くひっぱってはがすとお肌を傷つけるおそれがあります。

貼り方参考例

※素肌に直接貼ってください。

指

指の動きをサポート。
25mmがおすすめ!



指を曲げる



手首に固定し、指先まで貼る。手首から指先まで貼る。



パソコン操作時等の指の動きをサポート

手首

ゴルフやテニス時の手首をサポート。

50mmがおすすめ!



部活時のサポートに



テニス等のスポーツに



パソコン操作・事務仕事に



ふき掃除の疲れに



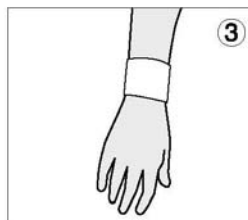
手首を曲げる

テープを中央からはがして(テープのはがし方2参照)固定し、少しひっぱりながら貼る。



手のひらをそらせる

手首を包み込むように貼る。



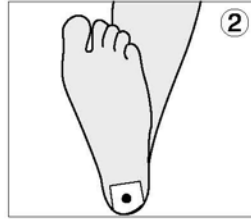
ふくらはぎ

だるさや痛みを感じる
ふくらはぎの筋肉をサポート

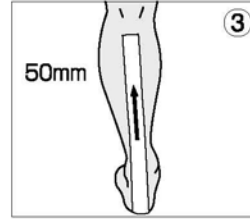
37.5mmと50mmの併用



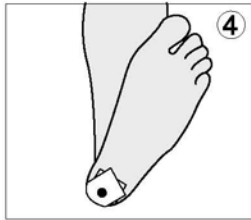
少し高いところに足をのせ、足の裏を90度にそらせる。



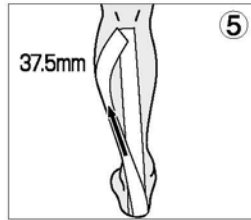
足の裏に固定する。



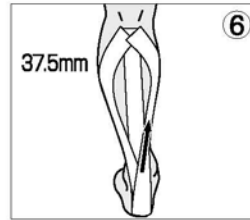
ひざの裏まで、ふくらはぎの中央に貼る。



貼ったテープの上に重ねて固定する。



ひざの裏まで貼る。



④、⑤と同様に足の裏に固定し、ひざの裏まで



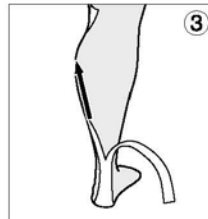
ハサミで50mmがおすすめ！
Y字に切って使用



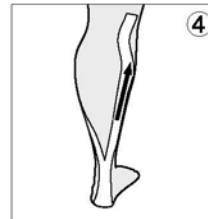
少し高いところに足をのせ、足の裏を90度にそらせる。



足の裏に固定する。



ひざの裏まで貼る。



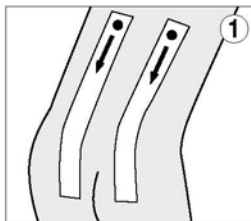
ひざの裏まで貼る。



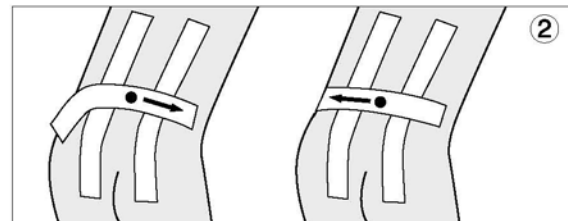
腰

曲げると痛い腰の
筋肉をサポート。

50mm/75mmがおすすめ！



肩甲骨の下に固定し、臀部まで貼る。



テープを中央からはがして(テープのはがし方②参照)固定し、少しひっぱりながら貼る。(痛みのある部分または予防したい部分に横に貼る。)

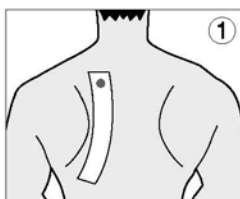


※素肌に直接貼ってください。

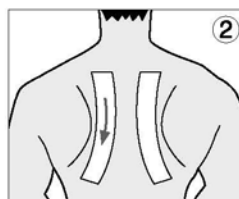
背中

重く感じる背中の筋肉をサポート。

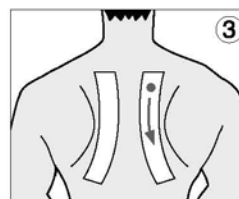
50mmがおすすめ！



背中を丸めた状態で、肩に固定する。



テープを少しひっぱりながら片方の肩甲骨を包み込むように貼る。



①、②と同様に反対側にも貼る。



肩/首

疲れた肩や首の
筋肉をサポート。



ママさんバレーに



姿勢の悪さからくる
肩こりのサポートに



パソコンの
事務仕事に



受験勉強で疲れる
首・肩に

37.5mmがおすすめ!



腕を
前に組む

肩に固定し、背中の
中央まで貼る。



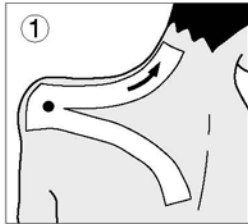
貼る反対側に
首を軽く傾ける

首すじに貼る。

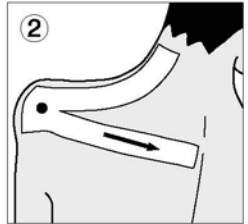


ハサミで
Y字に切って
使用

50mm/75mmがおすすめ!



肩に固定し、首すじに
貼る。



背中の中央まで貼る。



腕

動かすと痛い
腕の筋肉をサポート。



アイロンがけで
疲れる腕をサポート



ガーゼミシンを
するときに



日曜大工に



重い荷物を運ぶとき

37.5mmがおすすめ!



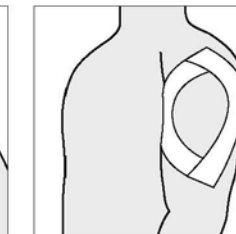
腕を
前に組む

上腕部に固定し、肩
まで貼る。



腕を後方に引く

上腕部に重ねて固定
し、肩まで貼る。



3

上腕筋を包み込む
ように貼る。



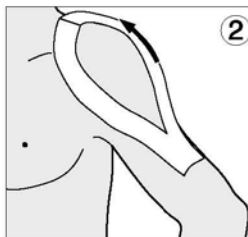
ハサミで
Y字に切って
使用

50mm/75mmがおすすめ!



腕を後方に引く

上腕部に固定し、
肩まで貼る。



2

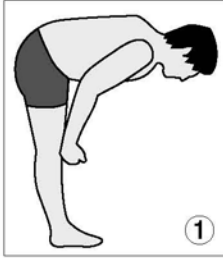
腕を前方に動かしながら、
上腕筋を包み込むように
肩まで貼る。



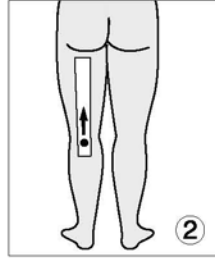
太もも1

走ると痛い太ももの筋肉をサポート。

50mmがおすすめ!



① ひざを曲げずに上部を前に倒す。



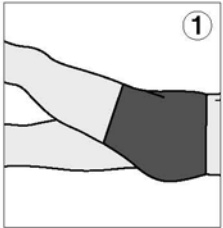
② ふくらはぎ上部に固定し、太もものつけ根の上まで貼る。



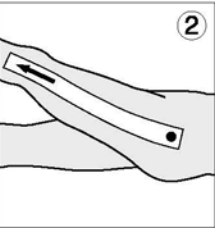
※素肌に直接貼ってください。

太もも2

75mmがおすすめ!



① あお向けになり、ひざを伸ばしたまま腰をひねり、太ももの外側を伸ばす。



② 太もも外側上部に固定し、ひざ外側の下まで貼る。



※素肌に直接貼ってください。

ひざ

曲げると痛い
ひざの筋肉をサポート。

37.5mmと50mmの併用



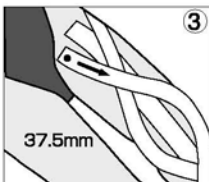
① ひざを90度に曲げる
50mm
太もものつけ根に固定し、ひざの下まで貼る。



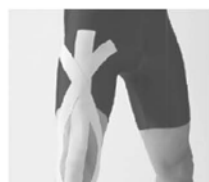
※素肌に直接貼ってください。
簡単型



② ひざを90度に曲げた状態で貼る
37.5mm
太もものつけ根に固定し、貼ったテープの上をクロスさせ、ひざを包み込むように貼る。



③ ②と同様に貼る。



※素肌に直接貼ってください。
応用型

ハサミで
Y字に切って
使用

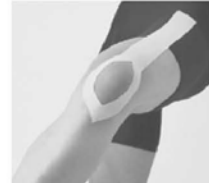
50mm/75mmがおすすめ!



① ひざを伸ばす
太もものつけ根に固定し、ひざの上まで貼る。



② ひざを90度に曲げる
ひざを包み込むように貼る。



※素肌に直接貼ってください。