

貼るだけ、という選択。

www.SUWWEAR.com / CobraXion

facebook.com/SUWWEAR
youtube.com/SUWWEAR

SUW

新感覚 パフォーマンステープ

CobraXion Tape™

CobraXion Kinesiology Tape for All Sports.

< コブラクションテープ >

トップトレーナー直伝

貼り方 21

CobraXion Tape™ < コブラクションテープ >

www.SUWWEAR.com
facebook.com/SUWWEAR
youtube.com/SUWWEAR

貼るだけ、という選択。 カラダが動く喜びを、すべての人へー

独自の「ウェーブ構造」が、カラダのあらゆる部位に驚くほどフィット。カーブや凹凸に吸い付き皮膚を持ち上げる「吸盤効果」と、しなやかにカラダの動きをフォローする「バネ効果」に、多くのプロフェッショナルから感動の声！

これまでで、膝に代表されるような、動作の屈曲や構造上の凹凸が多い部分は、プロの手でもかなりのテクニックが必要でした。それをコブラクションテープはいとも簡単に貼ってのけ、誰もがテクニックいらずで処置できます。まるで筋力が1枚増えたかのような安定感が出ます。

私は肩関節が脱臼しやすいタイプなので、コブラクションテープを貼る事で安定感が増すのを実感しています。また、足首の内反、外反捻挫を同時にしてしまった際、パフォーマンスを極度に下げることなく負担を軽減してくれ、再発予防にも効果を感じました。

新着で、目を引くデザインがとってもお気に入りです！

フィットネスインストラクター 伊藤まどか氏

- ・スポーツゼイションアドバイザー
- ・ラディカルフィットネス JAPAN ヘッドマスタートレーナー
- ・NIKE JAPAN 契約アスリート
- ・大塚フィットネスプロスタッフ

「かぶれにくい」というのは一番のメリットかもしれません。女性にも積極的に勧めるようにしましたが、「かぶれにくい」という声が多く、皮膚への優しさは喜ばれるポイントになると感じています。特にカーブには最適だと思います。

カイトラックティック ドクター 上村高史氏

- ・米田連邦政府公認
- ・ドクター オフ カイトラックティック
- ・Jリーグ アルビレックス新潟 前所属
- ・2009年 U-13 サッカー Jリーグ選抜日本代表トレーナー

感に使用していますが、貼っていることを忘れてしまうくらいに感じます。3日毎に貼り替えても、かぶれは起こりませんでした。カラフルで可愛いし形なので目立っても気になりません。

フィットネスインストラクター 藤原一也氏

- ・体力づくり事業財団認定健康運動指導士
- ・ホームフィットネス24アドバイザー
- ・日本フィットネス協会認定エアロビクス指導者
- ・BODY BALANCEマスター

基本的な貼り方の手順

1 テープの裏紙を引く「ちぎる」 2 皮膚を伸ばした姿勢をつくる 3 伸ばさず「置く」ようにテープを貼る 4 テープの伸縮で皮膚が持ち上がる

端を折って引くと簡単にちぎれます。

テープは伸ばさず、置くように貼ります。

テープが作り出す「シワ」が皮膚を持ち上げ、カラダに働きかけます。

ウェーブ構造が可能にした、画期的な使用感と機能

- ・はかれやほつれにくい
- ・皮膚のつっぱり感や違和感
- ・凹凸や曲面にフィットしにくい

といった、従来のキネシオロジーテープの課題を克服しました。

半分は使用して、貼っていることを忘れてしまうくらいに感じます。3日毎に貼り替えても、かぶれは起こりませんでした。カラフルで可愛いし形なので目立っても気になりません。

フィットネスインストラクター 藤原一也氏

- ・体力づくり事業財団認定健康運動指導士
- ・ホームフィットネス24アドバイザー
- ・日本フィットネス協会認定エアロビクス指導者
- ・BODY BALANCEマスター

首&肩 Neck&Shoulder

肘&手首 Elbow&Wrist

1 頭を支える首の筋肉をサポート

STEP1 STEP2 FINISH

前かがみに頭を倒して、首を伸ばします。

上から下に向かって、テープを貼りおろします。

テープは1/2カット(2P参照)にして使用します。

2 首～肩の筋肉をサポート

STEP1 STEP2 FINISH

首を前に倒し、さらに貼る側の筋肉を伸ばします。

上から下に向かって、テープを貼りおろします。

大変悩みの多い部位。違和感がなくオススメ！

テープは1/2カット(2P参照)にして使用します。

3 腕を動かす動作をサポート

STEP1 STEP2 FINISH

肩後方をストレッチし、後方に貼ります。

肩前方をストレッチし、前方に貼ります。

腕の前後のスイングや、上げ下げの動作に。

肩の筋肉(三角筋)を前後からつつみこむように貼ります。

4 手首を外に返す動きをサポート

STEP1 STEP2 FINISH

肘を軽く曲げ、親指を下に向けて手首を回内させます。

前腕部から肘のポイントを通過するように貼ります。

テニスやゴルフをされる方に好評です。

5 肘を内側に絞り込む動きに

STEP1 STEP2 FINISH

肘を軽く曲げ、手のひらを上に向けて回外させます。

前腕部から真直ぐ貼って上に向けて貼ります。

野球などの投てき種目をされる方にオススメ。

6 手首、前腕～肩の動作サポート

STEP1 STEP2 FINISH

腕全体をリラックスさせ、手と手首の境界に貼る。

手首の「尺骨」、出っ張りの上へ貼ります。

骨の凹凸部にも簡単に貼れ、日常でも大活躍。

テープは1/2カットしたものを使用し、手首を一周覆うように貼ります。

背中&腰 Back&Lower Back

股関節 Hip Joints

7 肩甲骨まわりのアプローチ

STEP1 STEP2 FINISH

背中を丸めて肩甲骨を開いた状態をつくり出す。

肩甲骨沿いの筋肉に沿って、テープを貼りおろします。

首や肩にも影響を及ぼす、上半身の要。

肩甲骨に貼ってもはがれず、緊張していた筋肉が、楽になりました。

一フットボール選手

筋肉のつっぱりを感じずに投球動作ができるように。腕の振りが速くなりました。

一ハンドボール 10代男性

8 腰を「支える」「動かす」サポート

STEP1 STEP2 FINISH

前屈し、腰を丸めます。

背骨の付け根付近にある骨盤の出っ張りからテープの下から2番目の丸が乗るように、下から上へ。

背筋を伸ばした状態で、皮膚を持ち上げる「シワ」ができていればOK。

9 股関節(前)

STEP1 STEP2 FINISH

足を前後に開き、下から上へ貼ります。

10 股関節(横)

STEP1 STEP2 FINISH

体側を伸ばし、下から上へ貼ります。

11 股関節(後)

STEP1 STEP2 FINISH

前かがみの状態で、下から上へ貼ります。

状態に合わせ、09や10との組み合わせ貼りも可能。

湿布やマッサージではケアの難しい「股関節」。

太もも&膝裏 Thigh&Hamstring

膝 Knee

12 太ももと膝をつなぎ、重心の安定

STEP1 STEP2 FINISH

膝を曲げ、太ももの前側を伸ばした状態をつくり出す。

膝の上端から、内側・外側ともに上に向かって貼ります。

あらゆるスポーツで活躍する貼り方です。

膝の上から左右に、軽いV字になるように貼ります。

13 臀部と連動したもも裏のサポート

STEP1 STEP2 FINISH

腰を丸めて、太ももの裏側を伸ばします。

膝裏から股関節に向かって、テープから股関節に貼ります。

疲労を重ねるランナーやスイマーに大変好評です。

膝裏のやや上から左右に、軽いV字になるように貼ります。

14 膝裏を支え、脚部の安定を補助

STEP1 STEP2 FINISH

腰を丸めて、膝の裏側を伸ばします。

ふくらはぎから膝裏を通り、太もも裏に向けて貼ります。

膝の前側(次ページ)との組み合わせで安定感倍増。

15 膝のお皿(膝蓋骨)のサポート

STEP1 STEP2 FINISH

床に座り膝を90°に曲げ、膝のお皿の中心とテープの床と平行にの方向へ貼る。

膝のお皿を持ち上げ、パフォーマンスを維持。

膝のお皿の縁にちょうどテープが重なる位置にくればOK。

16 ジャンプや伸縮動作の保護

STEP1 STEP2 FINISH

椅子に座り膝を90°に曲げ、膝のお皿の下からテープを貼ります。

膝の関節、靱帯、太ももまでを一連サポート。

膝の凹みに、ウェーブ構造が抜群の働き。

着地時にひびく痛みがなく、安心して走れた。使用感が柔らかく、貼っていてもストレスがありません。

17 膝の屈伸と安定を手軽にサポート

STEP1 STEP2 FINISH

膝の凹みに、ウェーブ構造が抜群の働き。

着地時にひびく痛みがなく、安心して走れた。使用感が柔らかく、貼っていてもストレスがありません。

ふくらはぎ&足首 Calf&Ankle

足首&足裏 Ankle&Sole

18 ふくらはぎの機能をサポート

STEP1 STEP2-1 STEP2-2 FINISH

ふくらはぎを伸ばした姿勢から

ふくらはぎの外側、内側ともに貼ります。

日常の不調にも、ランナーにもオススメ！

練習中に出ていたふくらはぎの痛みと筋肉痛が、コブラクションテープを貼ったレース中は、全く気にならなくなりました。

マラソン 30代男性

19 前後左右のステップ動作に

STEP1 STEP2-1 STEP2-2 FINISH

足を肩幅に開き、かかとを軸にハの字に体勢をとります。

くるぶしに向かってまっすぐ貼ります。

かかとに丸1番目を挟み込み、アキレス腱へ貼り上げます。

不安定な地面でも、足首に安定感が出て、股関節の可動域が広がりました！

フォームのバランスも取りやすくなりました！

マラソン 20代男性

20 足首の踏ん張りや蹴りの動作に

STEP1 STEP2 FINISH

足を台などの上に乗せます。

テープの下から1個目をかかとへまじり貼ります。

ランニング時ケガ予防、伸縮性を活かした応用編①

図の矢印の範囲、テープをやや伸ばして貼ります。

21 足裏のアーチとバネを保持

STEP1 STEP2-1 STEP2-2 FINISH

足を台の上などに置き、リラックスした状態をキープ。

親指にテープ1番目の丸を貼り、テープを伸ばします。

湧泉(ゆうせん)のツボを押し、足裏のアーチをつくり貼ります。

足裏の内側と外側の二つのアーチを支えるV字サポートは、それぞれ母趾外転筋と小趾外転筋の走行に沿って貼ります。足趾把持力を助け、歩行時の推進力もアシストします！

アスレチックトレーナー 岩崎由純氏(プロフィールは4頁)