

應用位置:	上臂／二頭肌
應用類別:	支持二頭肌肌肉活動
應用症狀:	二頭肌肌肉疼痛
貼布形狀及數量:	1塊 X 形長貼布
施貼姿勢:	坐著

活力肌腱貼 - 二頭肌肌肉疼痛 - 應用步驟說明

1.	<ul style="list-style-type: none"> ● 手臂微微向前伸展，掌心向上。 	
2.	<ul style="list-style-type: none"> ● 放鬆手臂，垂放於身體側邊，把 X 形貼布的上端分叉，輕輕拉展。 	
3.	<ul style="list-style-type: none"> ● 接著沿著手臂貼於肩膊上，X 形貼布的上端分叉會於肩膊重疊。 	
4.	<ul style="list-style-type: none"> ● 完成圖。 	