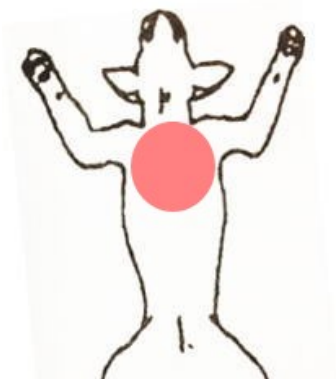
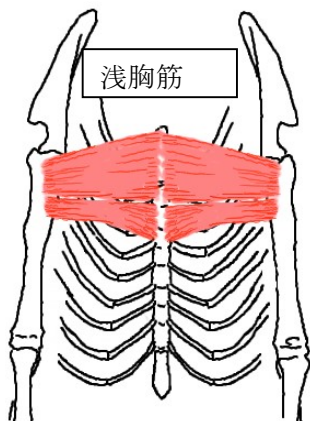


胸の筋肉をほぐす

主にケアしたい筋肉

- ・ 浅胸筋



胸の筋肉をマッサージします。
右のイラストのように、指先ではなく
指の側面の平らな部分でほぐして
いきます。



胸の中央に“胸骨”という骨が
あります。その骨から腕の
付け根方向へ、少し強めに
押し付けるようになって
ください。

