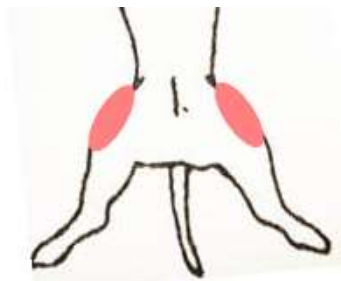


前モモのマッサージ

主にケアしたい筋肉

- ・ 大腿直筋
- ・ 大腿筋膜張筋
- ・ 大腿二頭筋
- ・ 縫工筋



大腿直筋



大腿二頭筋



大腿筋膜張筋



縫工筋



前モモの筋肉を写真のように前から揉みます。

大腿骨に押し付けるようにして、
指の腹と骨(大腿骨)で筋肉を挟むようにしま
すが、写真のように指を並べ
なるべく広い面で当てるようにしてください。



そもそも、前モモはそれほど凝り固まっている部位
ではないので
あまりしつこくゆるめる必要はありません。
片足 3 分ぐらいを目安にマッサージして下さい。