

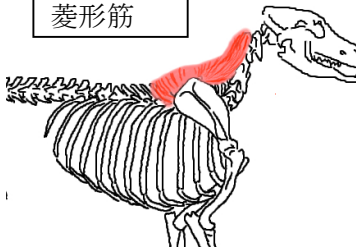
背中マッサージ

ケアしたい筋肉

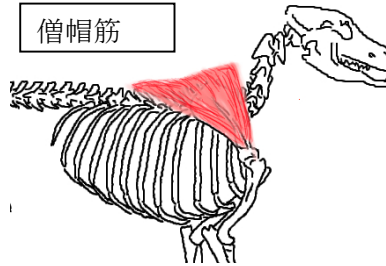
- 菱形筋
- 僧帽筋



菱形筋



僧帽筋



右写真のように
背骨をはさむように
両側から親指の腹で押します。



ほぐす範囲はきっちり定めず、周辺広い範囲でほぐして
大丈夫です。

ほぐす前に掌で全体的に背中をなでてみて下さい。

特に硬い部分が見つけれられるようになれば、より確実にほぐせます。

背骨のきわから指三本分までの幅を、丁寧にほぐしてください。