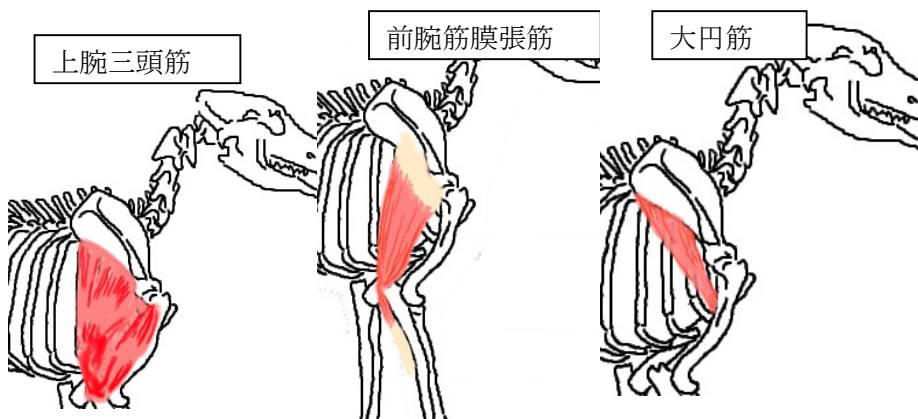
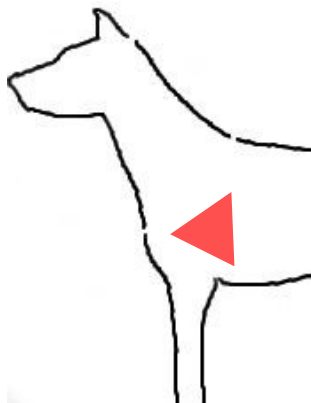


## 前肢ほぐし

主にケアしたい筋肉

- 上腕三頭筋
- 大円筋
- 前腕筋膜張筋



この部位の筋肉は  
立っている時に体を支える大切な筋肉です。

脇の下部分は、右の写真のように  
親指と他の四本で大きくはさむようにして  
もみほぐします。



指の腹で、こりこり硬い筋肉をゆるんだの  
を感じるように気をつけながらほぐします。