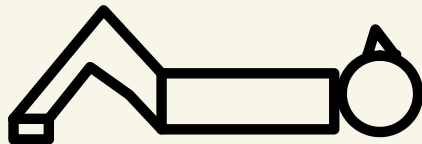


基本のやり方

仰向けで足を曲げると
お腹に指を入れやすくなる



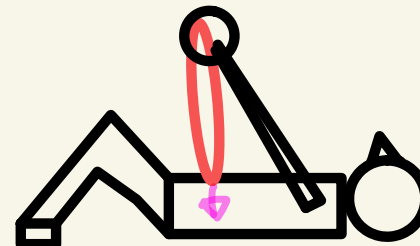
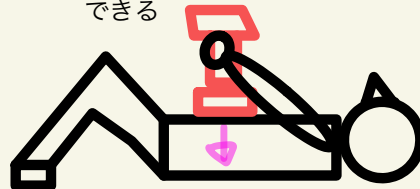
固めたこぶしでお腹をグリグリしたり
指をお腹に差し込んでマッサージする
硬くなってる部分や痛い部分を
いた気持ちいい範囲でほぐして行く



※おへそは急所なので触らない

応用

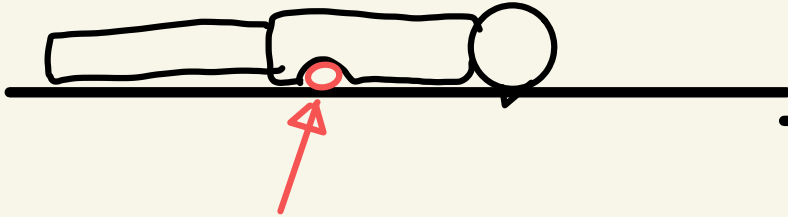
重いダンベルをお腹に乗せて
その重みでお腹の硬い部分を緩める
※手の力を使わずに楽に緩めることが
できる



木の棒やマッサージ棒などを
使ってお腹を押していく
※深い部分までほぐせる

うつ伏せになってお腹を緩める方法

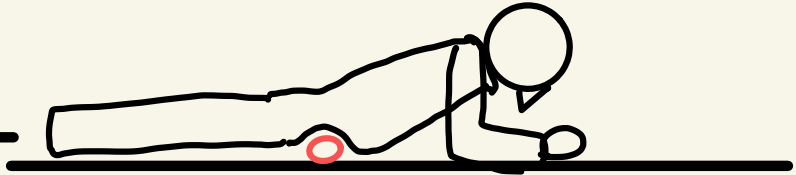
うつ伏せになって
お腹の部分にボールを入れて
グリグリと動かして
お腹の硬い部分をほぐす



※野球ボールやテニスボールやソフトボール等
扱いやすい硬さや大きさを選ぶと良い

※おへそは急所なので触らない

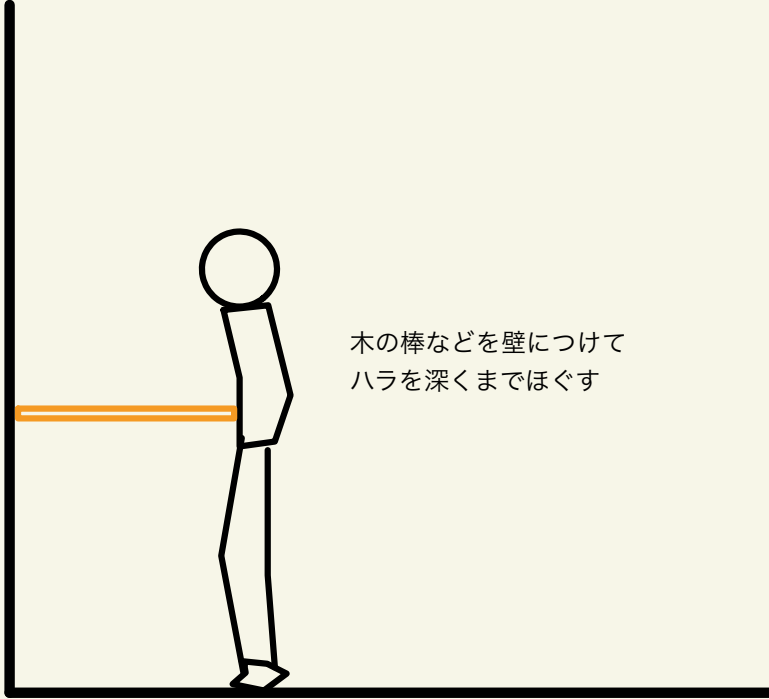
首が苦しい場合は
腕で支えてもOK

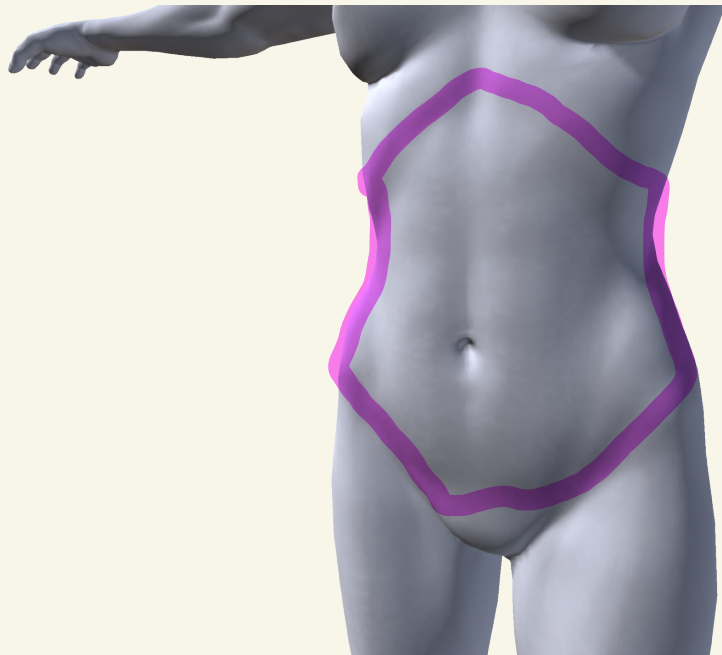


ボールが無い場合は
両手のこぶしをお腹に差し込んで
グリグリとほぐしていく



楽にハラをほぐす方法





筋肉や内臓などのソフトパーツ部分は全て
ほぐしていく

※ 肋骨のキワや脇腹近辺、骨盤の恥骨付近まで
ほぐせる部分は出来る限りほぐしていく

