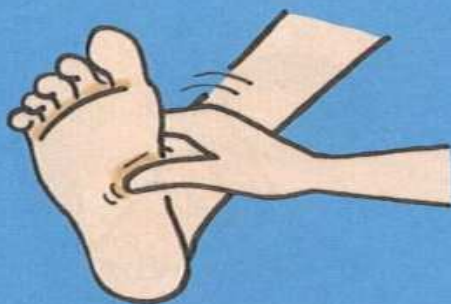
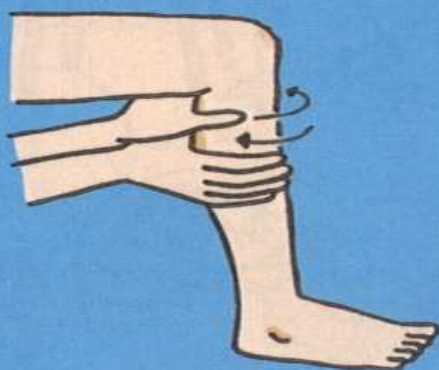


簡単マッサージで疲労回復



親指の腹を使って張っている筋肉を指圧します。



ふくらはぎなどは両手で筋肉をつかみ、両手でこねるようにします。



足の指と手の指で握手して、足の指を広げます。



足裏のマッサージにはゴルフボールなどを利用すると効果的です。



手を握り第二指関節の出っ張りを利用して刺激します。