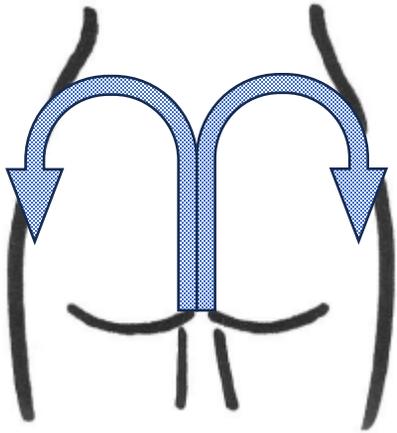


Ram Chanのおしり

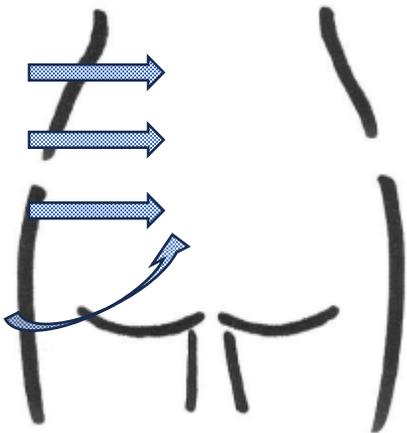
マッサージマニュアル

1, クリーム塗布（軽擦方）



クリームを全体的に塗布します。

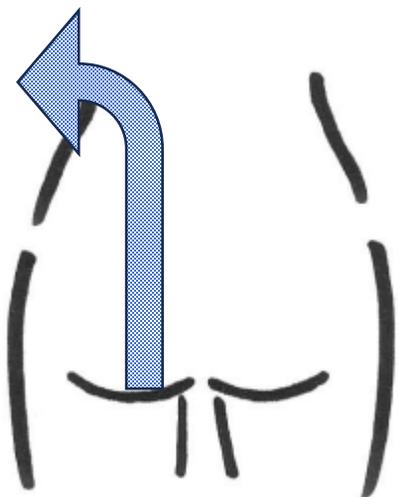
2, 強擦法



腰骨周りから、中央にかけて、全体的に引き上げます。
ヒップアップを意識するようにマッサージしてください。

往復×3回
左右交互

3, ヒップアップ (強擦法)

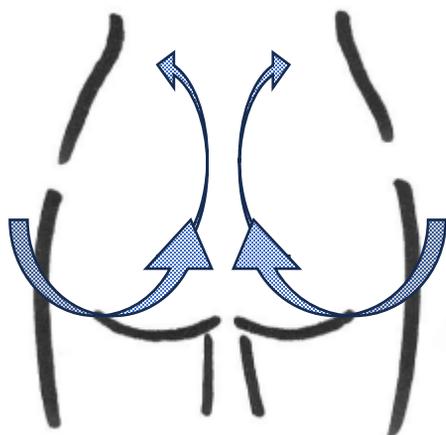


ヒップ付け根から上にローリングして引き上げる。
自分で行う場合はヒップを持ち上げるように行う。

ニーディング×3回
左右交互

エステティシャンによるマッサージの場合は、
ロングストロークでヒップの付け根から往復するように
ヒップアップさせる。

4, 軽擦方

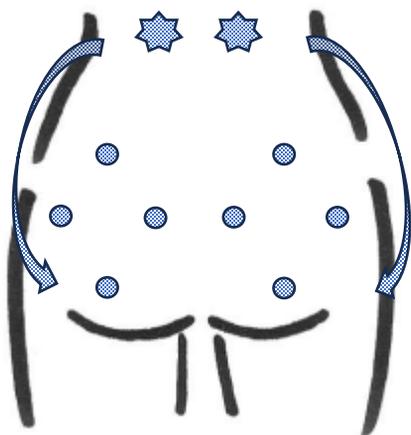


ゆっくり大きくマッサージを行う。

エステティシャンによるマッサージの場合は、
手を以下のように、しっかり密着させ大きく包む。
×6回



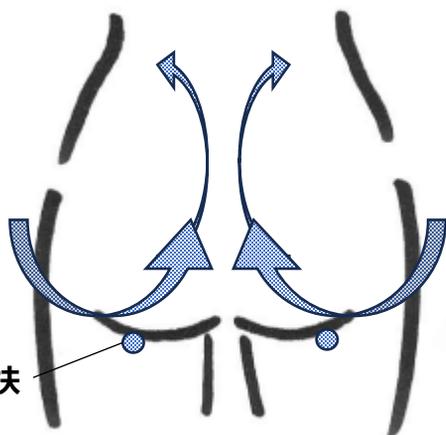
5, 仙骨ほぐし&打法



仙骨ほぐし×数回
側面を通して全体をまんべんなくほぐす（打法）

仙骨は母指球でしっかりほぐす。
手をグーにし、小指球の広い面で表面を叩きながらほぐす。

6, 軽擦方



ショウフ
承扶のツボをゆっくり数回プッシュ。
側面を大きく包むようにマッサージを行う。数回。

最後にゆっくり軽擦を行いフィニッシュ。



承扶