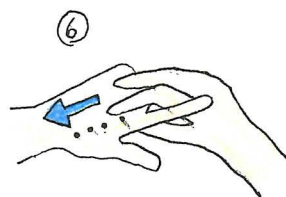


⑥ 手の甲の指につながる骨の間を押す

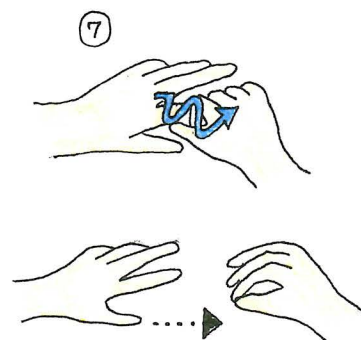
指の股から手首に向かって4回くらいに分けて押す

4回目は各指につながる骨の手前まで



⑦ 親指から小指の順番に軽くひねりながら引っ張る

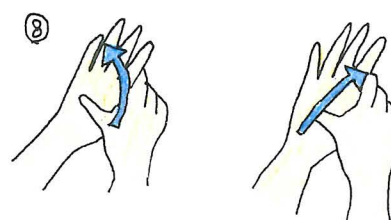
指先では軽く引っ張った状態で離す



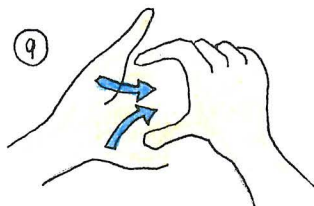
手のひらと甲のトリートメント

⑧ 手の甲を手首から指に向かってさする

親指方向、小指方向へそれぞれ行う

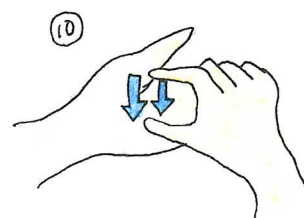


⑨ 手のひらを手首から指に向かってさする



⑩ 手のひらをほぐすように押す

痛みを感じる場所はゆっくりともみほぐす



腕のトリートメント

⑪ 手首から螺旋を描くように肘に向かってトリートメント

肘から手首に戻るときは圧は加えない

