

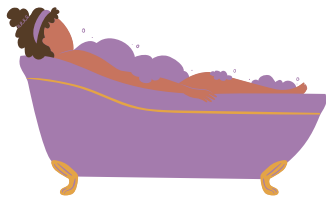
腹部按摩

有七個秘訣

腹部按摩有助於規律的腸道蠕動

1

雙腿放鬆



2

肚子放鬆



3

選個喜歡的按摩油或乳液



7

聆聽身體發出來的訊號

在廁所附近

4

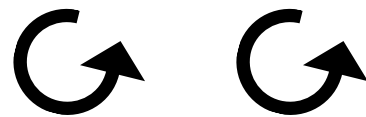
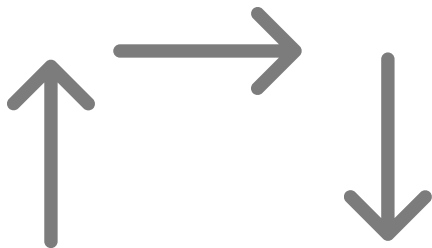


6

由右邊往上，橫跨上腹部
再左邊往下

以「C」型方式按摩

5



以下情形請避免腹部按摩：懷孕，癌症，不明原因疼痛，流血，敏感肌膚，張開性傷口



@mypelvicfloormuscles



myPFM.com

myPFM