

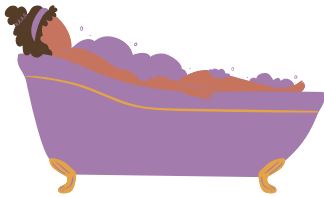
복부 마사지

효과적인 마사지를 위한 7가지 팁

복부 마사지는 규칙적인 장운동성을 돕습니다!

1

다리를 편안히 놓습니다



2

복부를 이완합니다



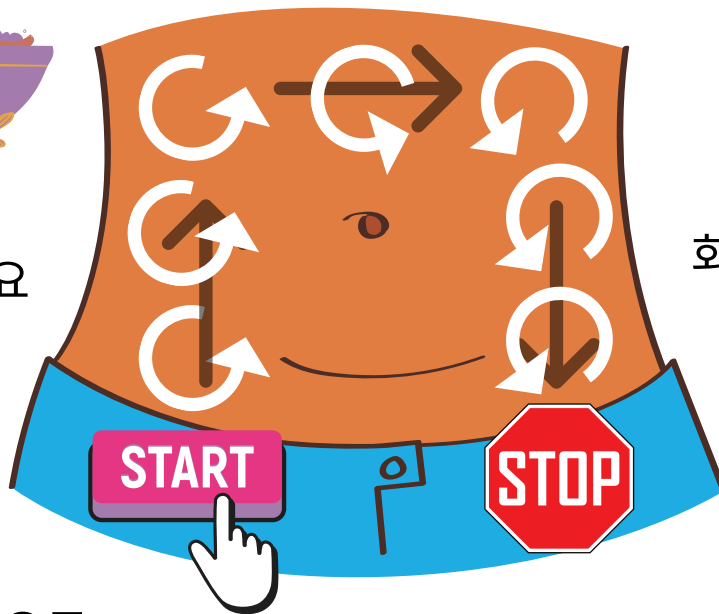
좋아하는 오일 또는 로션을
이용해보세요

3



7

신호에 귀기울이세요



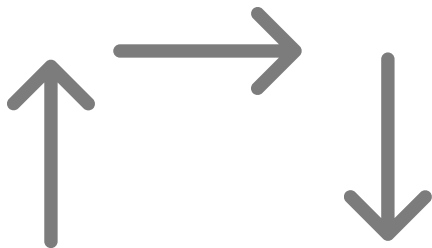
화장실은 가깝게

4

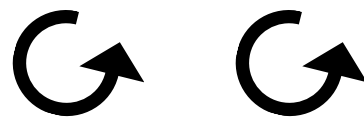


6

오른쪽 윗쪽으로,
횡으로, 왼쪽 아래로



"C"모양으로 퍼내는 패턴으로 마사지 합니다



5



임산부, 암환자, 알 수 없는 통증, 출혈, 피부자극,
절개부위통증이 있다면 적용하지 않습니다.



@mypelvicfloormuscles



myPFM.com

myPFM