

症状別ご利用方法

もみ玉ベース

ヘッドスパ

スタンドを立てる。もみ玉に頭を乗せる。もみ玉カバーやバスタオル等で刺激をソフトに。



操作：タタキ(広い)

首こり

スタンドを立てる。もみ玉使用の場合は更に座布団等でスタンドを高くする。たき使用の場合は(狭い)にしてもみ玉に首の付け根を当てる。



操作：モミ・タタキ(狭い)・モミタタキ

肩こり

市販のリクライニング式椅子を使うと便利。座布団やクッション等で好みの高さに調節。



操作：モミ・モミタタキ・タタキ(狭い)(広い)

背中(肩甲骨)

肩こりと同様の使い方



操作：モミ・モミタタキ・タタキ(狭い)(広い)

四・五十肩

本体を台に乗せ肩甲骨を開くイメージでもみ玉をつかみ、肩から腕をゆるする。



操作：タタキ(狭い)(広い)

肩リンパ

本体を台に乗せ、肩の付け根に当てる。



操作：モミ・モミタタキ