

症状別ご利用方法

もみ玉
ベース

ジョギング

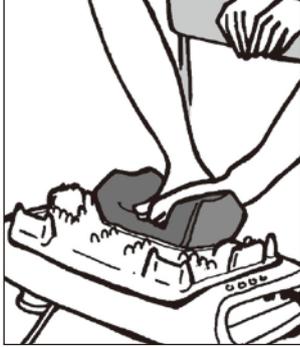
体重をかけないように椅子等に座って、もみ玉の上に足を乗せる。



操作：タタキ(狭い)(広い)
※タタキ以外の使用不可

足の甲

足の裏と裏を合わせもみ玉にはさむ。



操作：モミ・モミタタキ

足もみ

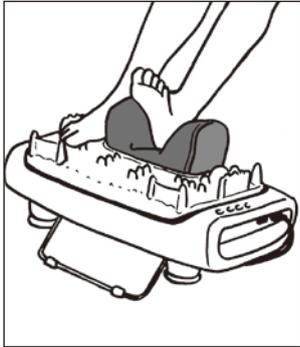
両足同時にやさしくもむ場合は外側のもみ玉を使う。強めの刺激を望む時は、片足を内側のもみ玉にはさむ。



操作：モミ・モミタタキ

かかと・足リンパ

つま先を立て、中央にある突起で固定。



操作：モミ・モミタタキ

股関節のゆがみ

体重をかけないように椅子等に座ってもみ玉の上につまさき立ちする。



操作：タタキ(狭い)(広い)

振動・突起ベース

アキレス腱

スタンドを立て、椅子に座って足を伸ばし、アキレス腱用突起で刺激する。



足のむくみ

足裏の中心部分(湧泉)を多目的大型突起で刺激する。



疲れ目・肩こり

指先用突起に足の人差し指から小指を当て、圧力を加える。



首こり

親指の付け根をアキレス腱用突起で刺激する。



外反母趾

親指と人差し指で多目的大型突起をはさみながら刺激する。



腰痛・坐骨神経痛

かかとを立て、圧力を加えながら、かかと用突起で刺激する。



血流促進・リンパ

各専用突起がツボに当たるよう足を乗せ、自動コースで15分刺激する。



肥満(ダイエット)

親指と土踏まずの間を多目的大型突起で刺激する。



振動・突起ベース

便秘・下痢

かかとと土踏まずの間を多目的大型突起で刺激する。



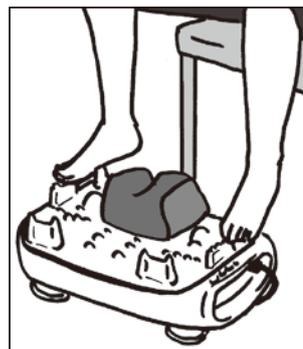
糖尿病

土踏まずの下部を多目的大型突起で刺激する。



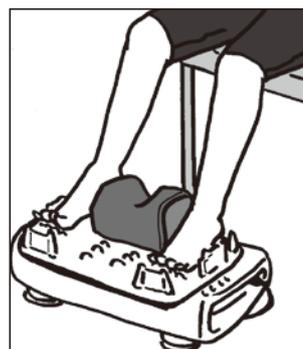
胃・ストレス

土踏まずの上部を多目的大型突起で刺激する。



腎臓

足裏の中心部分(湧泉)を湧泉用突起で刺激する。



高・低血圧

土踏まずの下(内側)を土踏用突起で刺激する。



生殖・不眠

かかとを立て、圧力を加えながら、かかと用突起で刺激する。



肝臓

右足の小指付け根より約2センチ内側を、多目的大型突起で刺激する。



心臓

左足の小指付け根より約2センチ内側を、多目的大型突起で刺激する。

