

마사지 볼

Massage Ball
SINGLE TYPE
PEANUT TYPE

경직된 관절과 근육의 움직임을 활성화 시키고 가동성, 안전성, 균형감, 인체 인지능력 및 신진대사를 향상시켜 인체가 제 기능을 발휘하도록 도와 바른 자세를 회복하는 효과를 얻을 수 있습니다.

* OEM 으로 생산되는 제품입니다.



1단계 옐로우

매우 가볍고 부드러우며, 굳어있는 모든 근육부위에 마사지가 가능하며, 척추 등 충격에 민감한 부위나 노약자분께 추천

2단계 퍼플

가볍고 부드러운 촉감 모든 근육 부위에 마사지가 가능하며, 어깨, 허리, 손목, 목 부위에 추천

3단계 그린

가볍고 단단한 촉감의 중간 단계. 모든 부분의 마사지가 가능하며, 특히 등, 엉덩이, 팔 마사지에 추천

4단계 블루

가볍고 단단한 촉감 운동량이 많은 분들이나 덜 민감한 부위인 허리, 엉덩이, 팔, 종아리, 발 마사지에 추천

5단계 블랙

무게감 있고 매우 단단한 촉감. 종아리, 발바닥 마사지에 추천

크기 Size	직경 약 7cm	재질 Material	폴리우레탄 (PU)	색상 Color	옐로우, 퍼플, 그린, 블루, 블랙
---------	----------	-------------	------------	----------	---------------------

움푹파인 라인으로 효과적인 마사지



1단계 퍼플

매우 가볍고 부드러우며, 굳어있는 모든 근육부위에 마사지가 가능하며, 척추 등 충격에 민감한 부위나 노약자분께 추천

2단계 그린

가볍고 단단한 촉감의 중간 단계 마사지 볼로 모든 부분의 마사지가 가능하며, 특히 등, 엉덩이, 팔 마사지에 추천

3단계 블랙

무게감 있고 매우 단단한 촉감으로 종아리, 발바닥 마사지에 추천

크기 Size	양끝 볼 약 7 cm 가운데 약 2.6 cm	재질 Material	폴리우레탄 (PU)	색상 Color	퍼플, 그린, 블랙
---------	-----------------------------	-------------	------------	----------	------------

사용방법 / How to use

<p>등 상부 견갑골 안쪽 풀기</p> 	<p>등 하부 견갑골 안쪽 풀기</p> 	<p>골반 통증 풀어주기</p> 
<p>볼을 등 상부 견갑골 사이에 놓고, 엉덩이를 들어올리면서 압박이 가해지도록 지그시 눌러준다.</p>	<p>볼을 등 하부 견갑골 사이에 놓고, 엉덩이를 들어올리면서 압박이 가해지도록 지그시 눌러준다.</p>	<p>볼을 배꼽의 2cm 바깥쪽에 대고 척추뼈까지 깊숙하게 공이 닿는 느낌이 들도록 눌러준다.</p>
<p>허리 긴장 풀어주기</p> 	<p>몽친 목 풀어주기</p> 	<p>찌릿한 하지 통증 풀기</p> 
<p>볼을 척추의 양 옆에 두고 아래 엉덩이를 들어올리면서 지그시 압박하며 숨을 내쉰다.</p>	<p>볼을 머리 아래쪽에 두고 좌우로 천천히 움직이며 몽친 근육 깊은 곳까지 풀어준다.</p>	<p>볼을 엉덩이 속으로 깊이 들어 간다는 느낌으로 힘을 빼고 지그시 바닥을 향해 누른다.</p>
<p>몽친 허벅지 뒤 풀어주기</p> 	<p>몽친 허벅지 안쪽 풀어주기</p> 	<p>몽친 허벅지 앞쪽 풀어주기</p> 
<p>볼을 허벅지 뒤에 두고 체중을 실어 지그시 눌러주기를 반복한다.</p>	<p>볼을 허벅지 안쪽에 두고 체중을 실어 지그시 눌러주기를 반복한다.</p>	<p>볼을 허벅지 앞쪽에 두고 체중을 실어 지그시 눌러주기를 반복한다.</p>
<p>붓고 몽친 종아리 풀어주기</p> 	<p>붓고 몽친 종아리 풀어주기</p> 	<p>정강이 풀어주기</p> 
<p>발목부터 무릎 뒤까지 천천히 공을 이동시켜 체중을 실어주며 압박 해 준다.</p>	<p>허벅지 뒤에 공을 끼우고 체중을 실어주며 압박 해 준다.</p>	<p>볼을 정강이 앞부분에 두고 지그시 굴리면서 압박한다.</p>
<p>가슴 속 근육 풀어주기</p> 	<p>발바닥 풀어주기</p> 	<p>몽친 어깨 풀어주기</p> 
<p>쇄골 아래쪽의 한쪽 가슴에 공을 대고 호흡과 함께 천천히 풀어준다.</p>	<p>발바닥 아치 모양을 따라 가로 또는 세로로 마사지 해 준다.</p>	<p>어깨 측면에 볼을 대고 천천히 상체를 움직인다.</p>