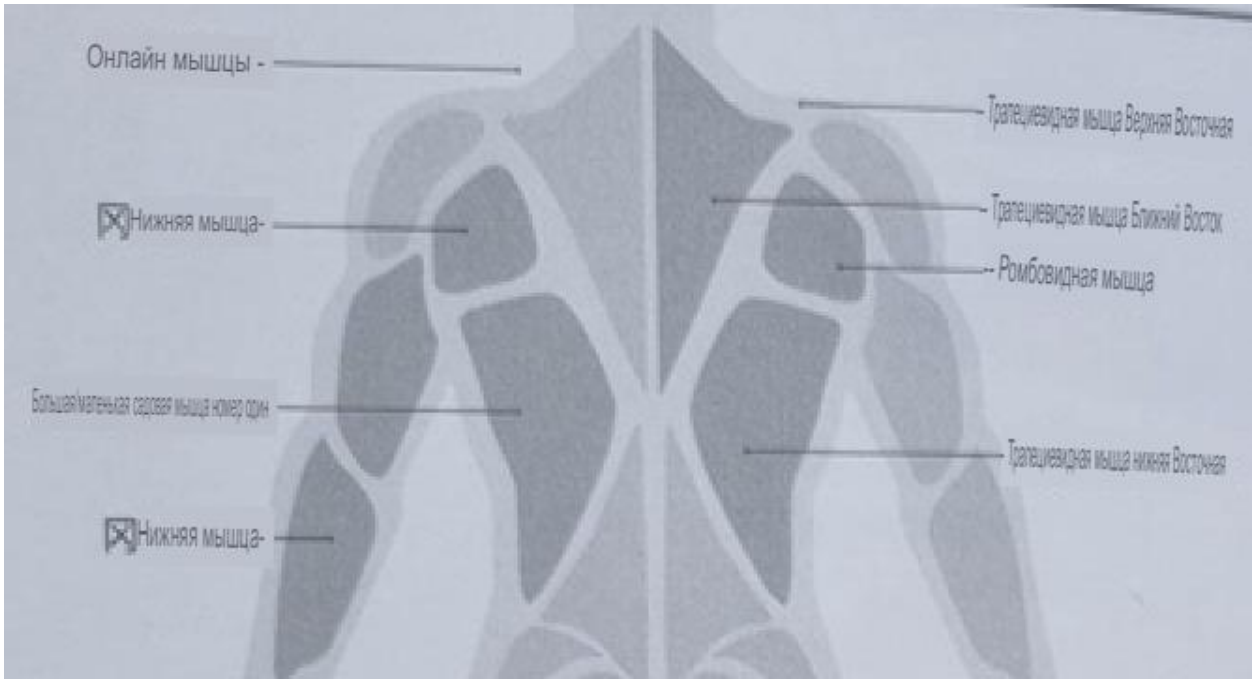
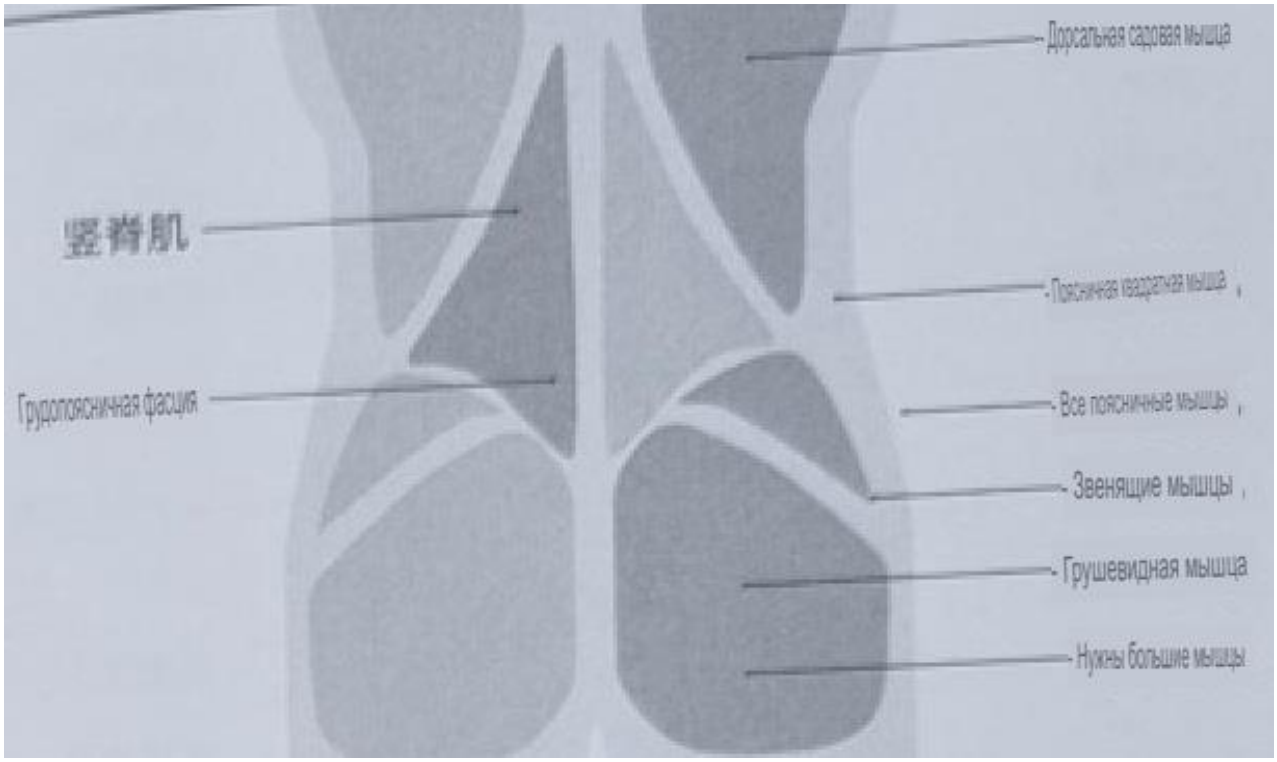
Массажная поза

Совет: Запрещается использовать его в областях с меньшим охватом мышц, таких как шея и позвоночник.



Совет: Направление массажной машины - от середины к бокам, сверху вниз, вдоль мышц по направлению к массажу, обратите внимание, чтобы избежать откройте приподнятую костяную сетку.



Место	Время	Количество
Трицепсы	15-20 с	3 раза
Ромбовидная мышца	20-30 с	3 раза
Пучок верхней трапециевидной мышцы	15-20 с	3 раза
Трапециевидная мышца среднего пучка	15-20 с	3 раза
Трапециевидная нижняя Восточная	15-20 с	3 раза
Онлайн мышцы	10-15 с	3 раза
Большая мышца-леватор	10-12 с	2 раза
Большая круглая мышца	10-12 с	2 раза
Маленькая круглая мышца	10-12 с	2 раза
Нижняя мышца	10-12 с	2 раза

Место	Время	Количество
Мышца позвоночника (поясничный отдел)	30-60 с	4 раза
Широчайшая мышца спины	30-60 с	4 раза
Поясничная фасция	40-60 с	3 раза
Большие мышцы	30-60 с	3 раза
Косые мышцы внутри и снаружи живота	10-15 с	2 раза
Мышца позвоночника (грудная клетка)	15-20 с	2 раза
Машина Fujikata	20-30 с	2 раза
Уход за мышцами	20-30 с	3 раза
Мышца Сянда	30-60 с	4 раза
Средняя мышца	30-60 с	4 раза
Грушевидная мышца	60-90 с	1 раз