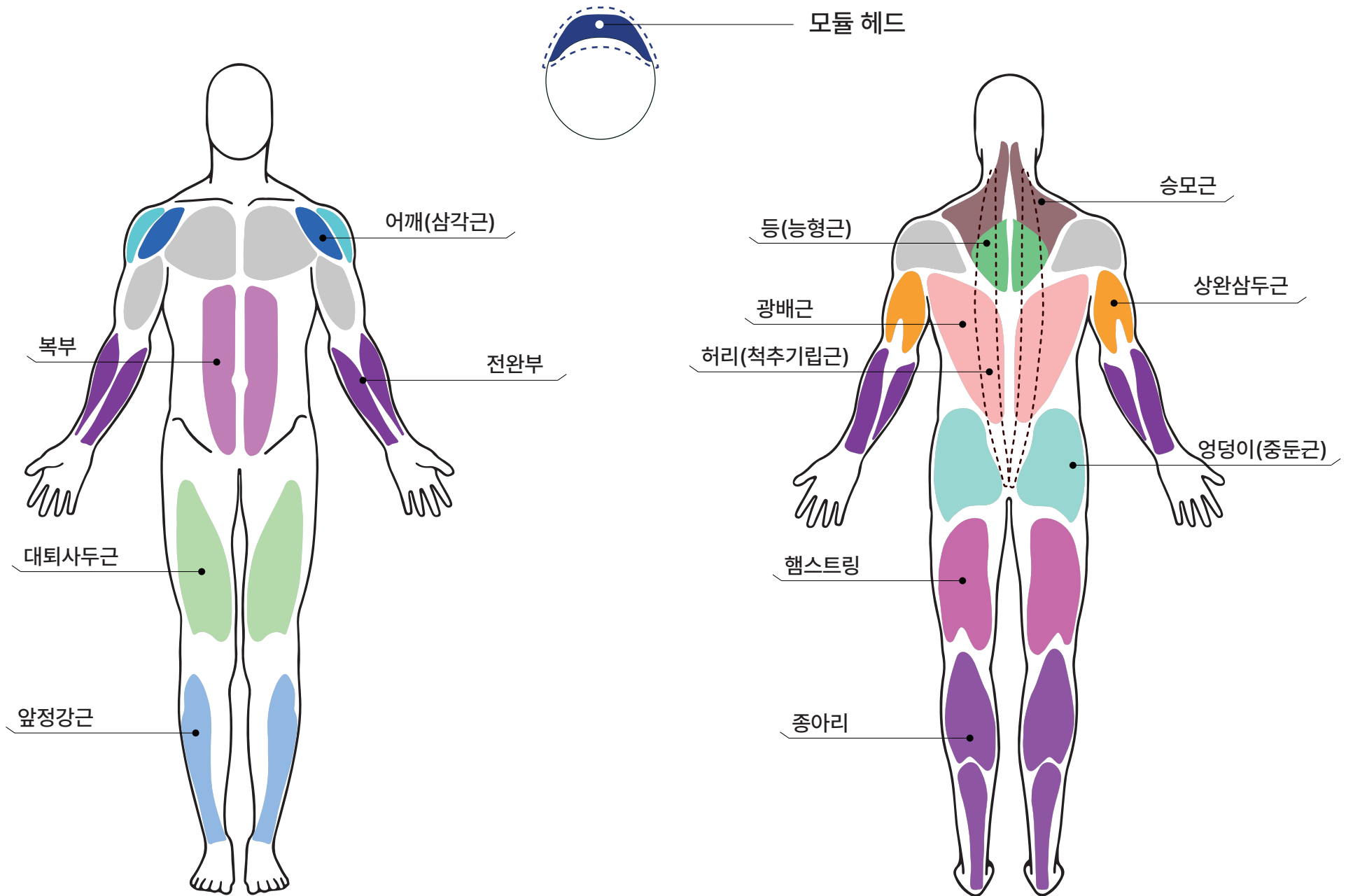
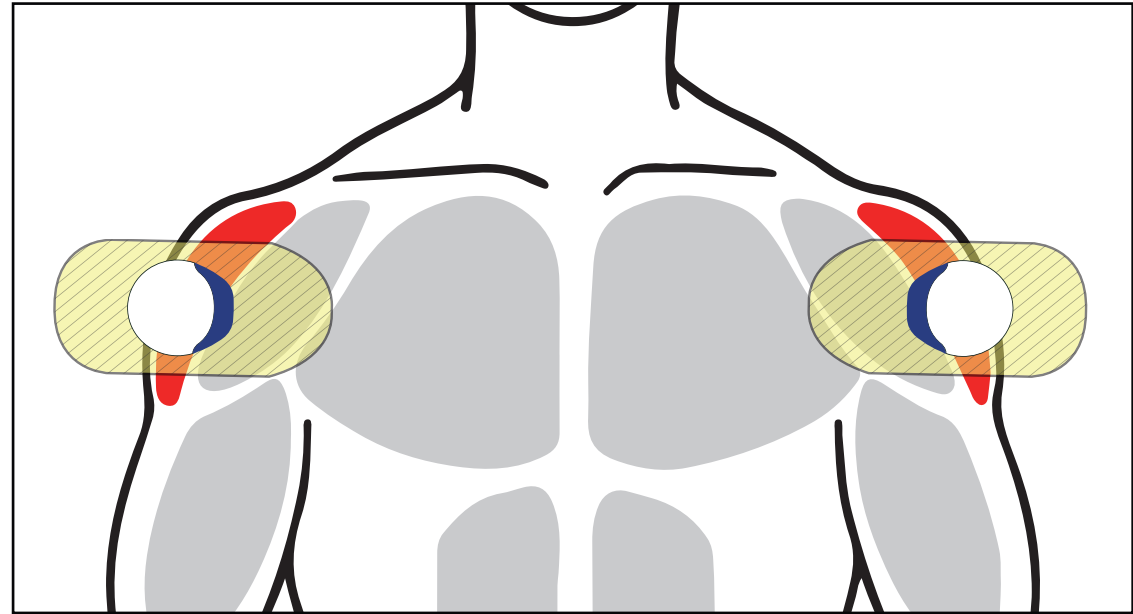
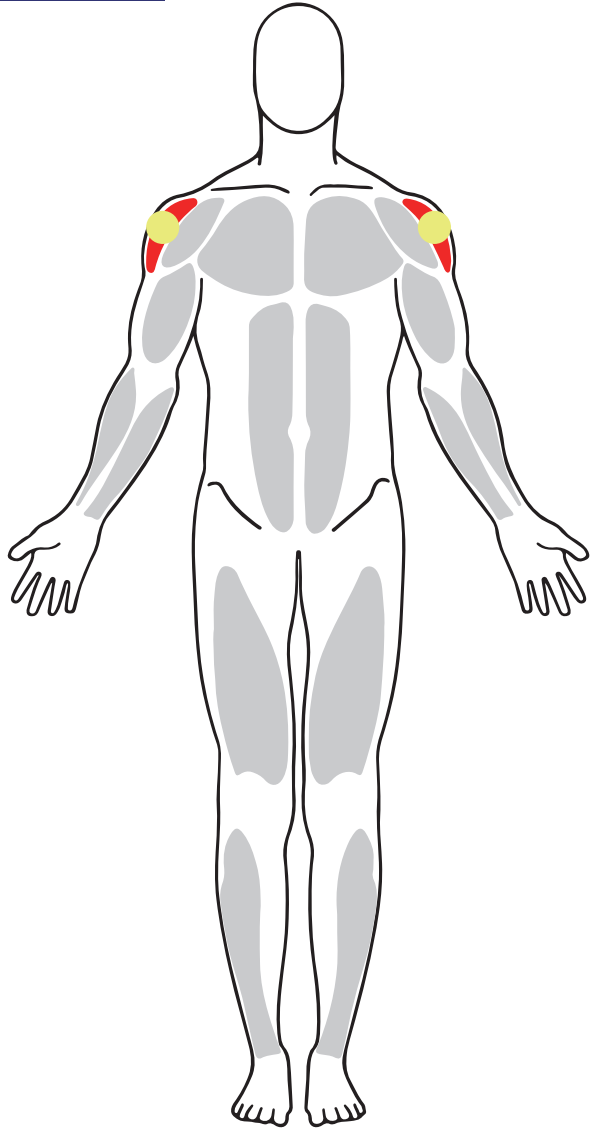


exoPill

부착 부위 안내서



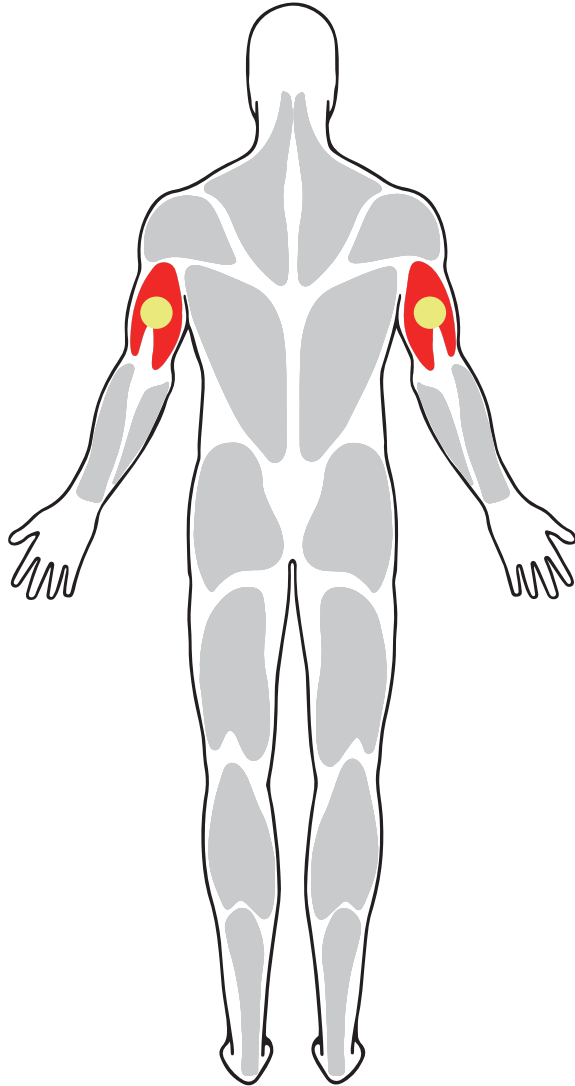
어깨(삼각근)



어깨 앞 쪽, 삼각근 전면부에 부착합니다.

모듈 헤드가 가로로 안쪽을 향하게 부착합니다.

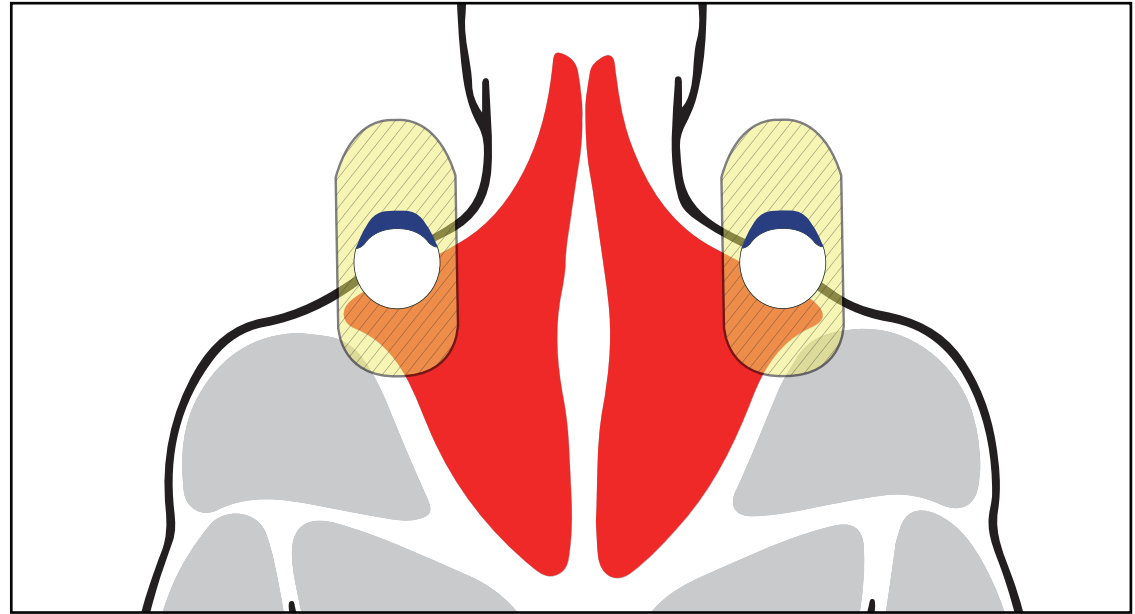
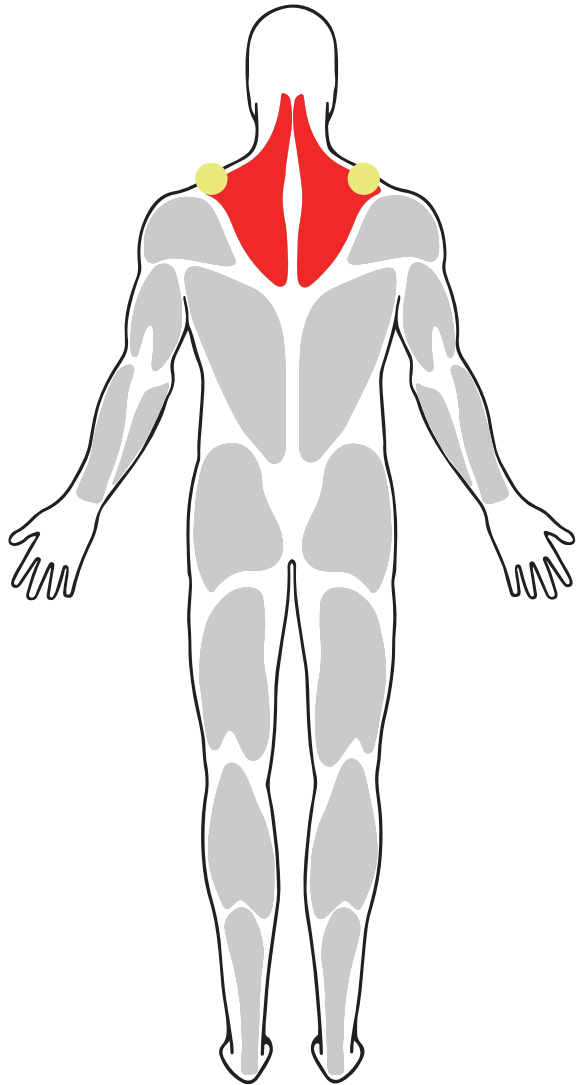
상완삼두근



상완 삼두근에서 볼록 튀어 나와있는 부위에 부착합니다.

모듈 헤드가 천장을 향하게 부착합니다.

승모근

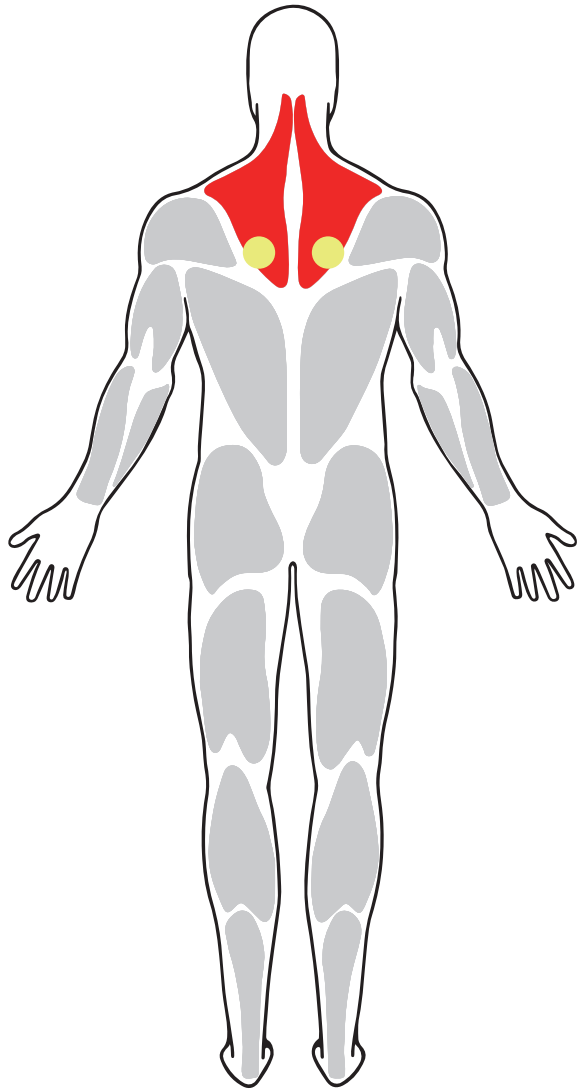


양 승모근 통증 유발점에 부착합니다.

모듈 헤드가 천장을 향하게 부착합니다.

TIP 승모근 부위는 근 수축이 일어날 만큼의 강도를 적용하면 오히려 근육통 유발, 근육의 찢어짐이 발생할 수 있으니 적당한 강도로 사용해주세요.

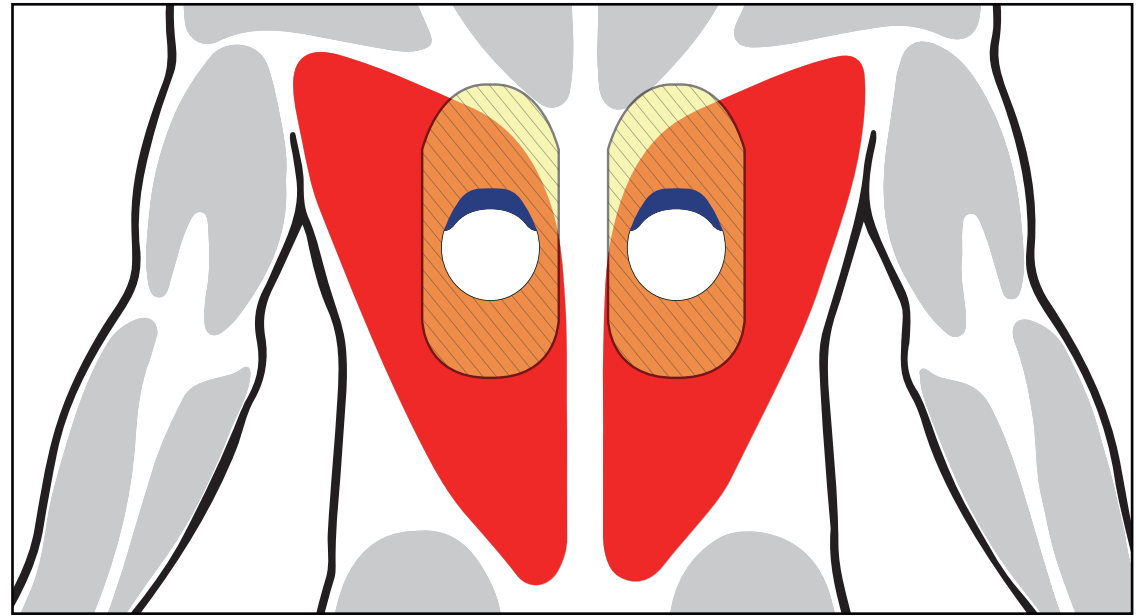
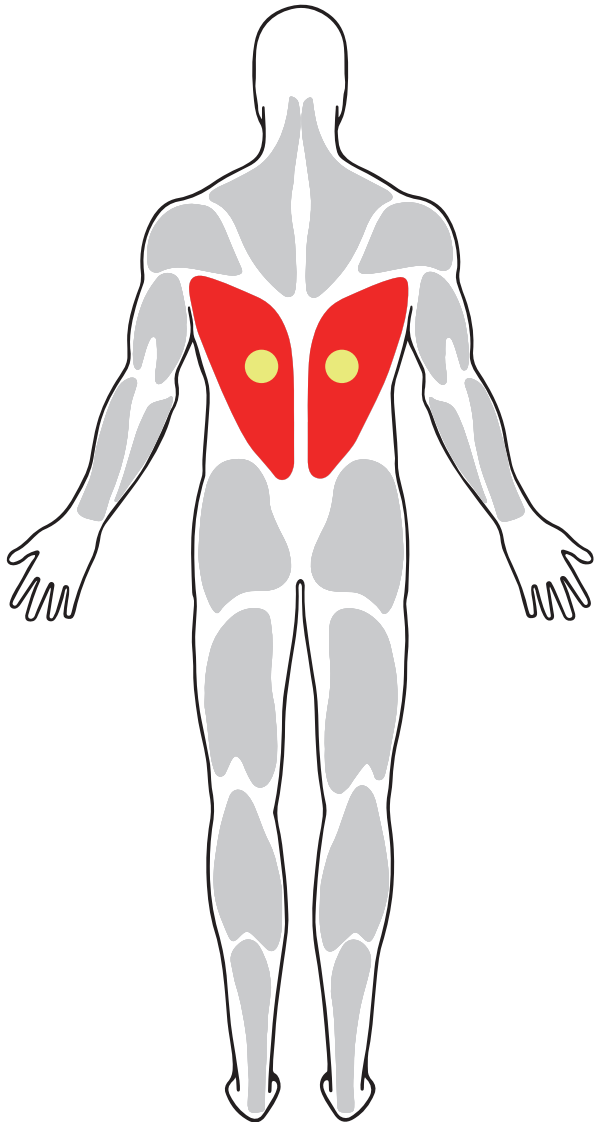
등(능형근)



견갑골(날개뼈) 사이 척추뼈를 중심으로 양쪽에 부착합니다.

모듈 헤드가 천장을 향하게 부착합니다.

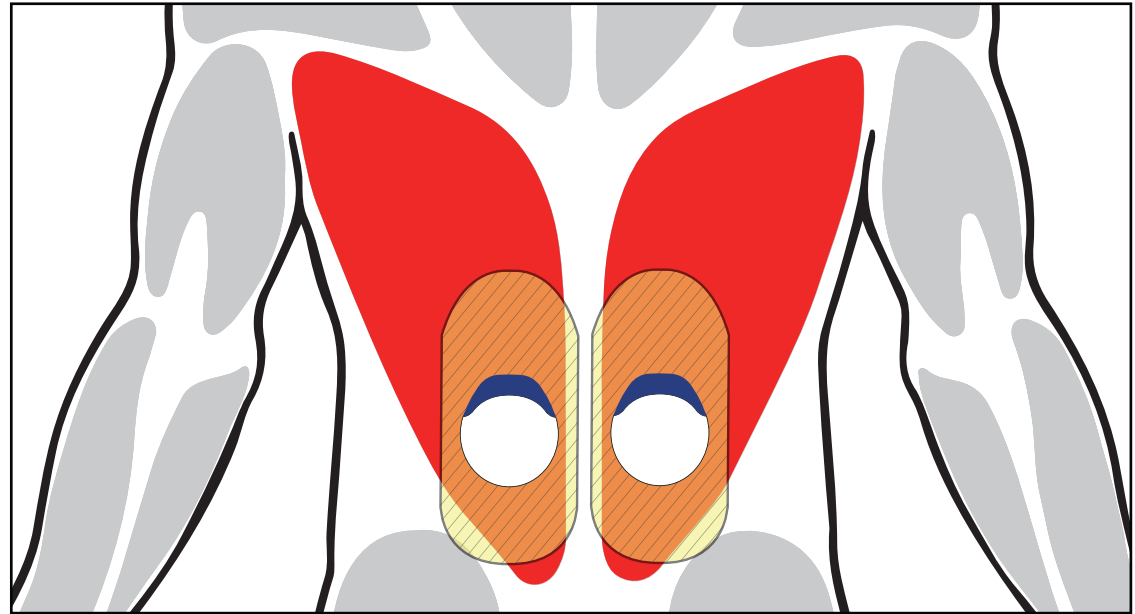
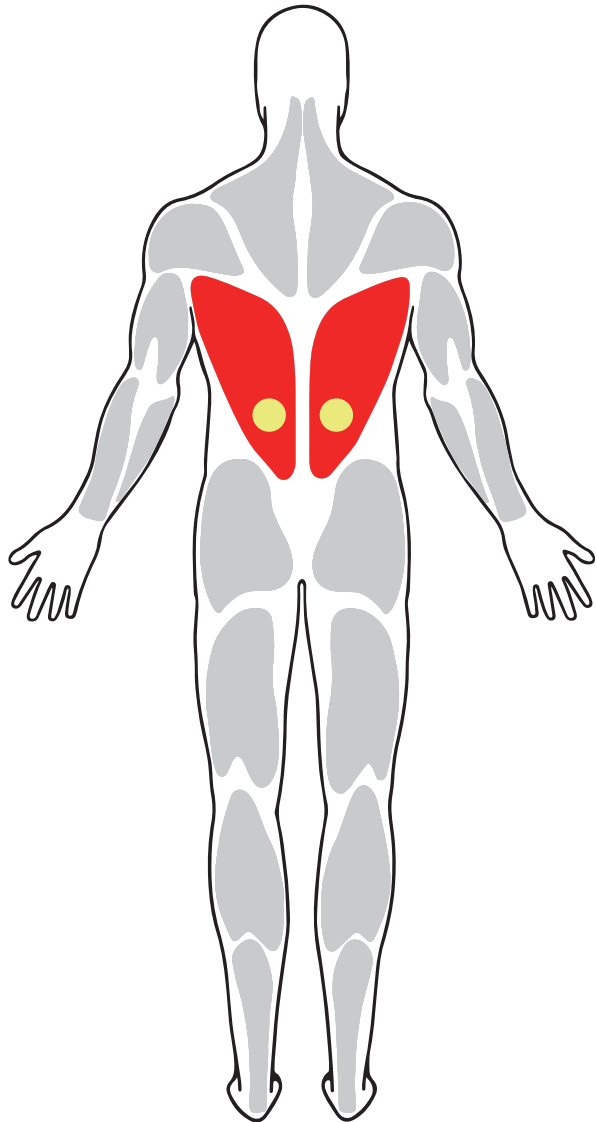
광배근



날개뼈 아래부터 등의 넓은 부위에 부착합니다.

모듈 헤드가 천장을 향하게 부착합니다.

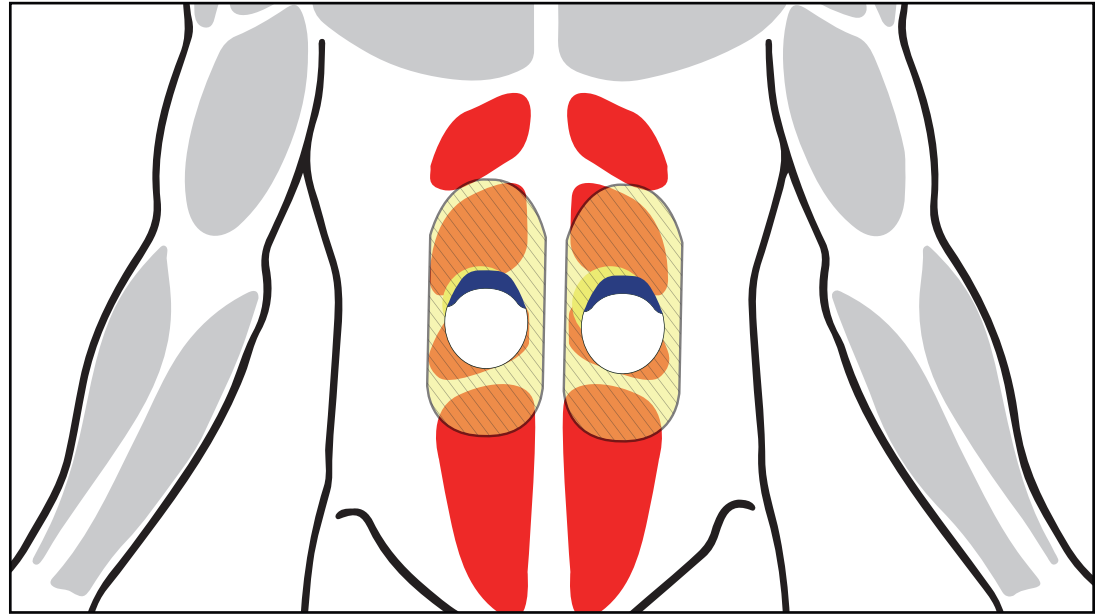
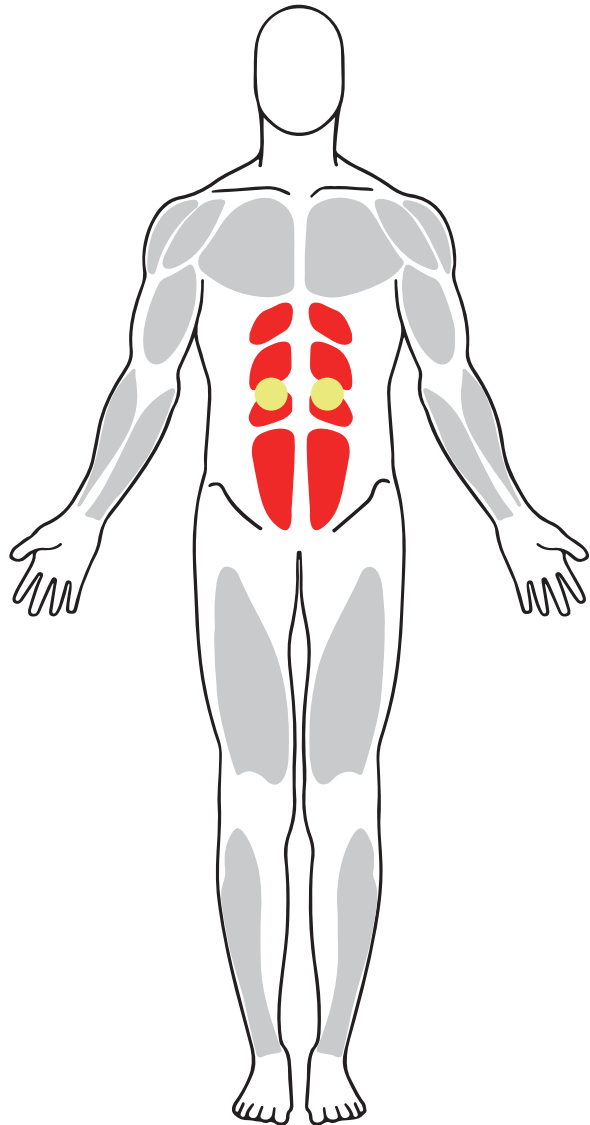
허리



엉덩이 위쪽, 허리에 부착합니다.

모듈 헤드가 천장을 향하게 부착합니다.

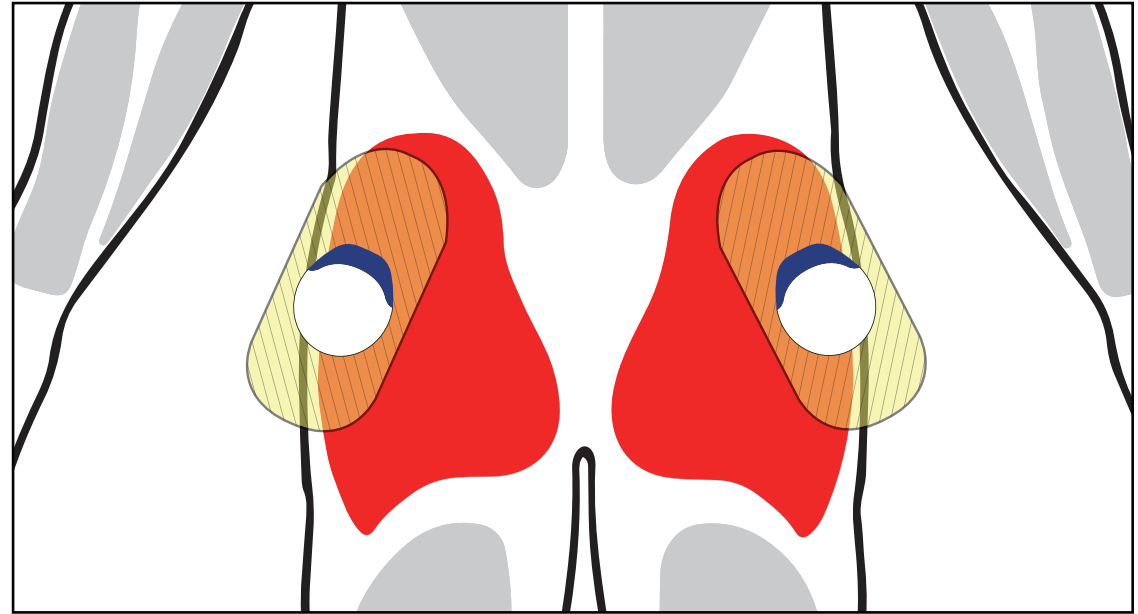
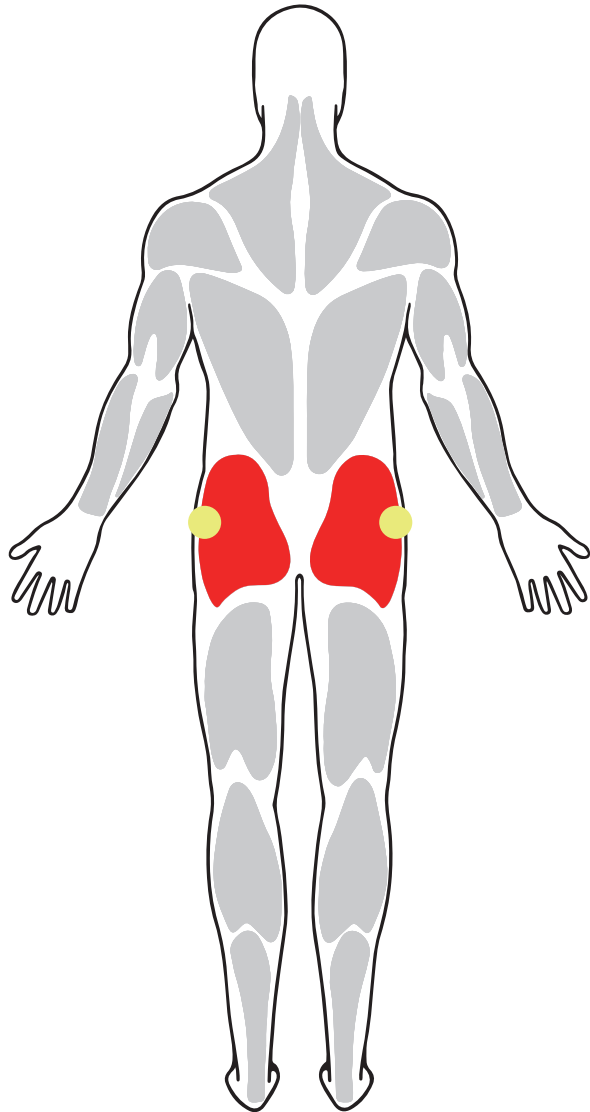
복부



배꼽을 기준으로 복직근 부위에 양쪽으로 세로로 부착합니다.

모듈 헤드가 천장을 향하게 부착합니다.

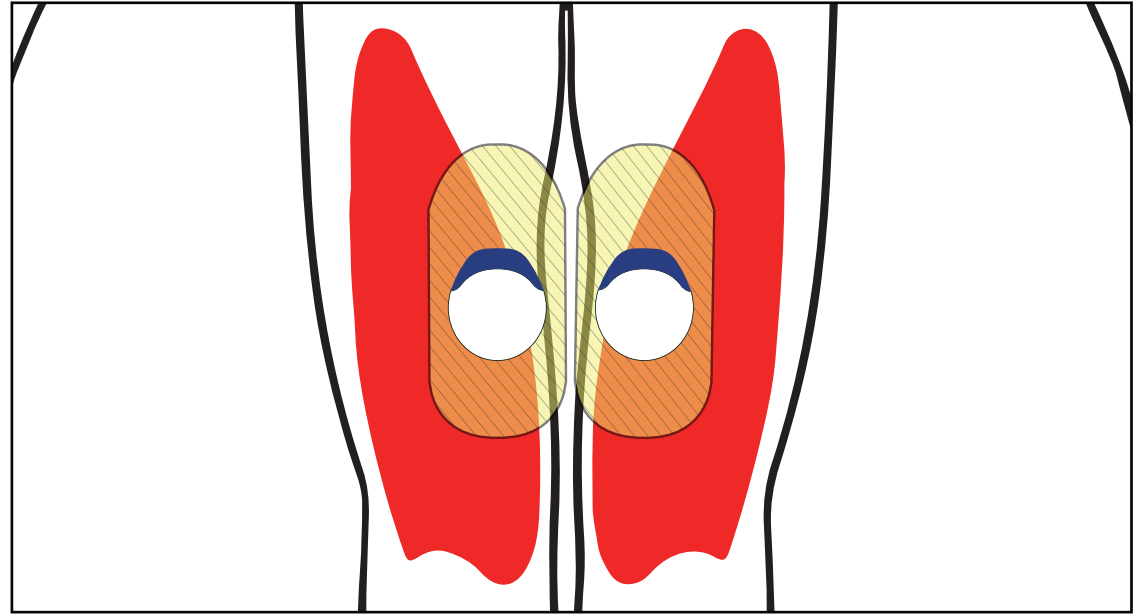
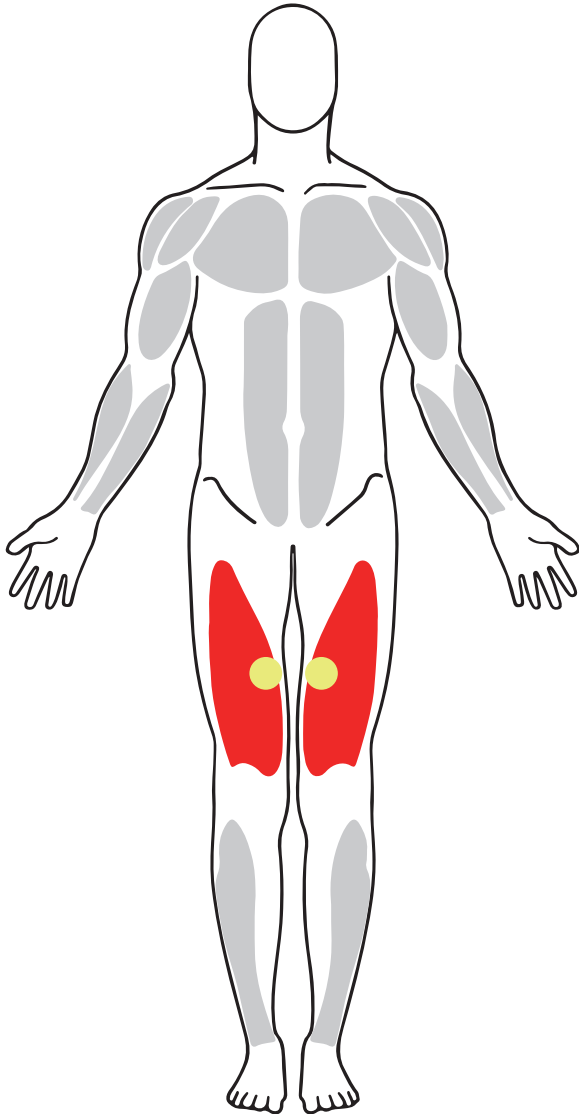
엉덩이(중둔근)



엉덩이 위 바깥쪽 부위에 부착합니다.

모듈 헤드가 사선으로 안쪽을 향하게 부착합니다.

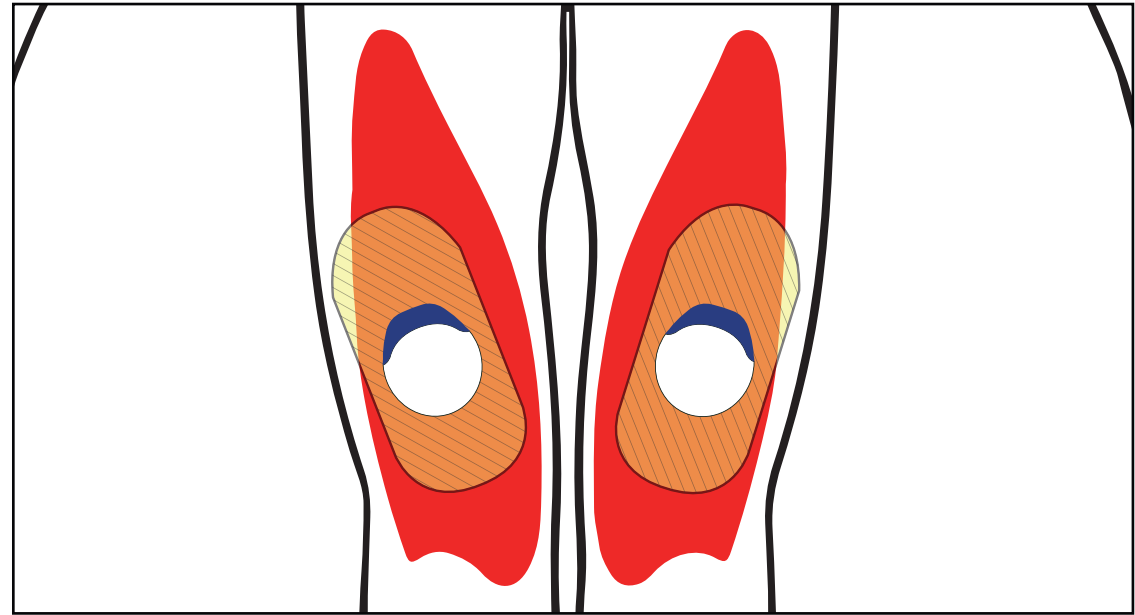
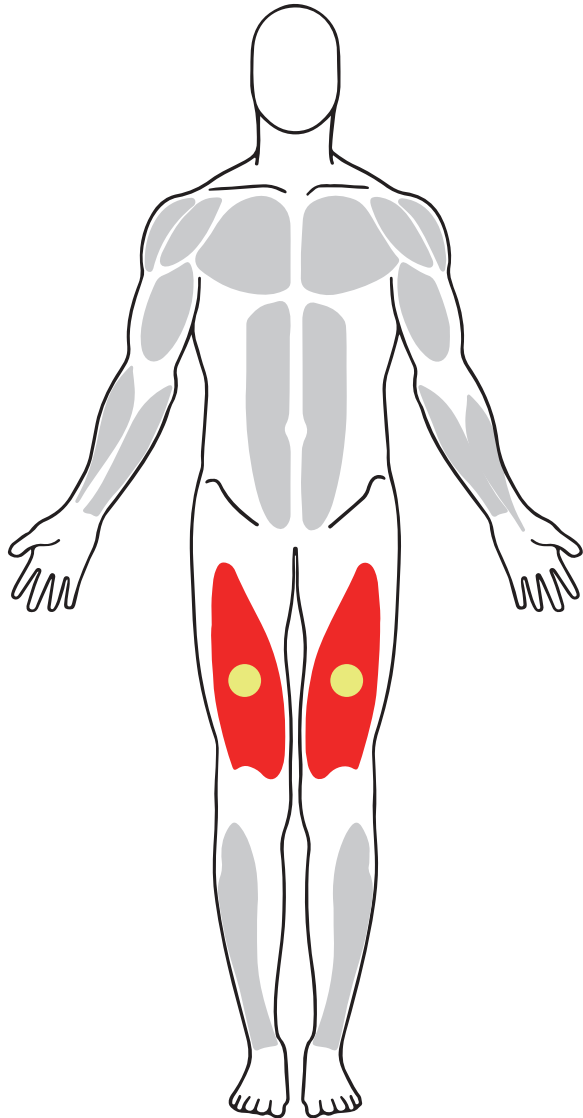
허벅지 안쪽(내전근)



허벅지 안쪽에 부착합니다.

모듈 헤드가 천장을 향하게 부착합니다.

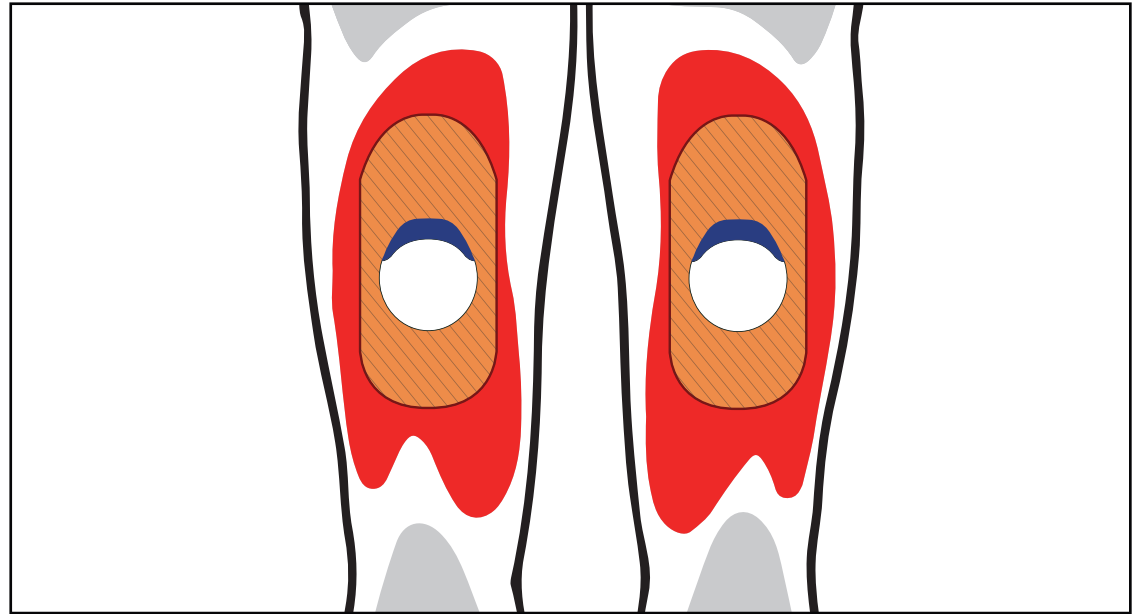
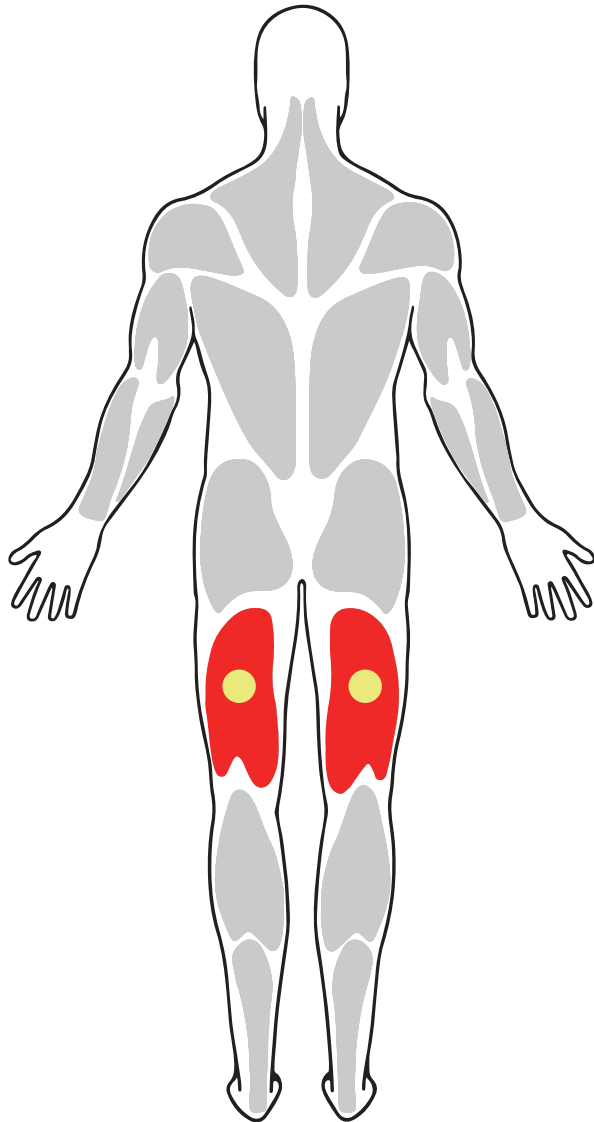
대퇴사두근



허벅지 앞쪽 가장 튀어 나온 부위에 부착합니다.

모듈 헤드가 천장을 향하게 부착합니다.

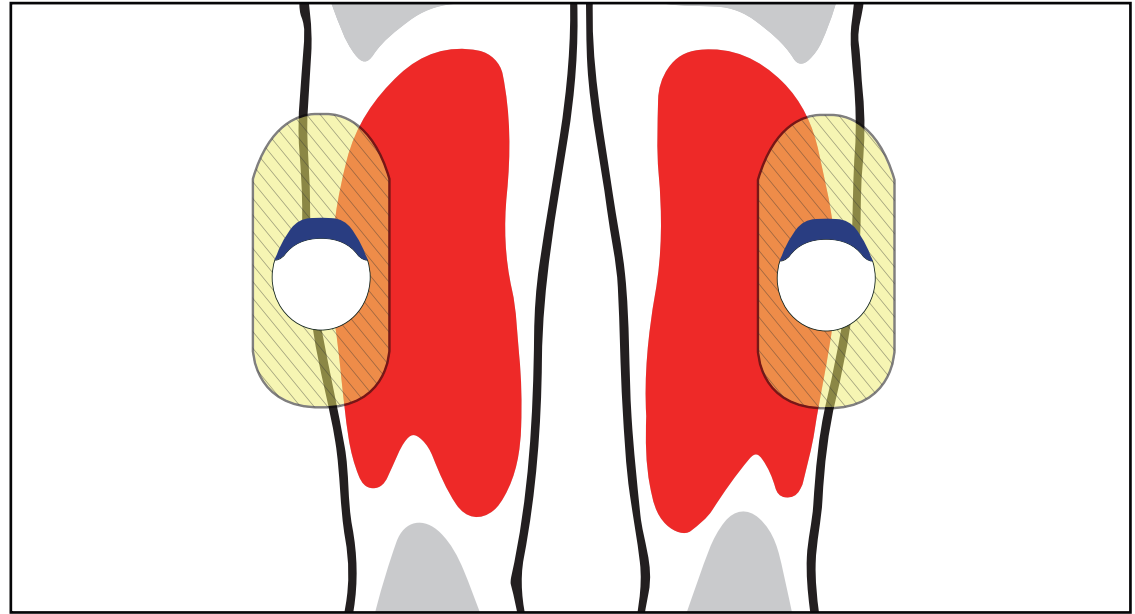
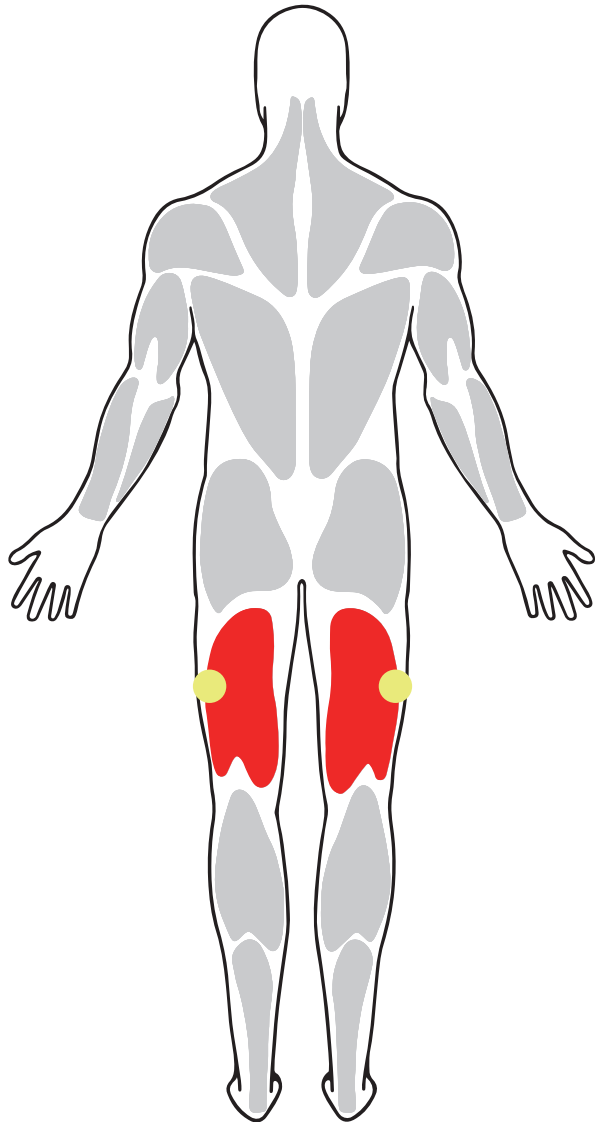
햄스트링



엉덩이 아래, 허벅지 뒤 가운데 부위에 부착합니다.

모듈 헤드가 천장을 향하게 부착합니다.

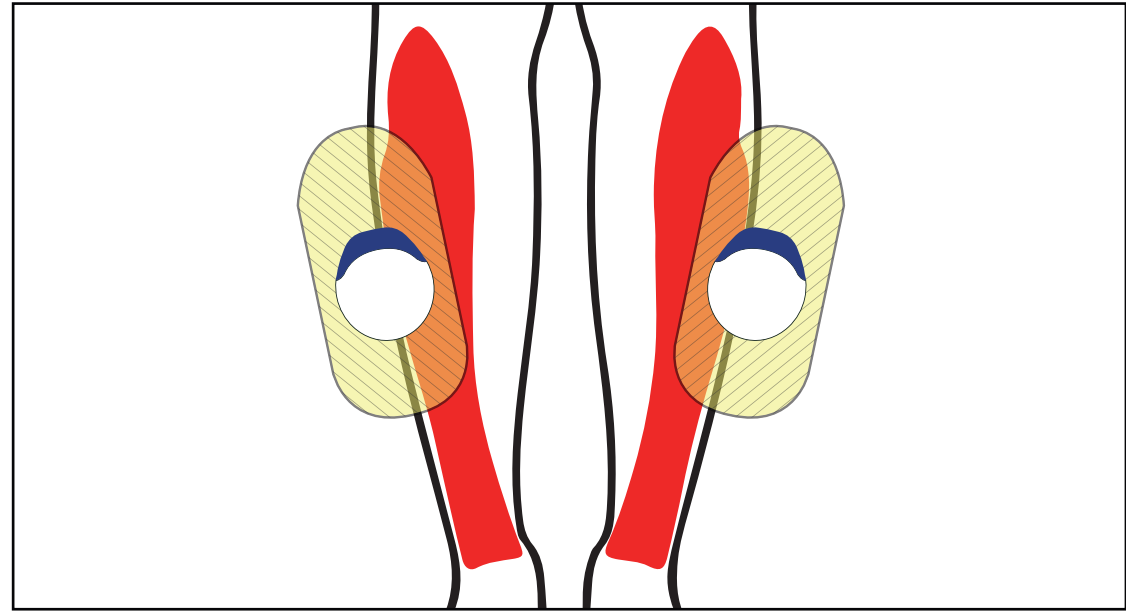
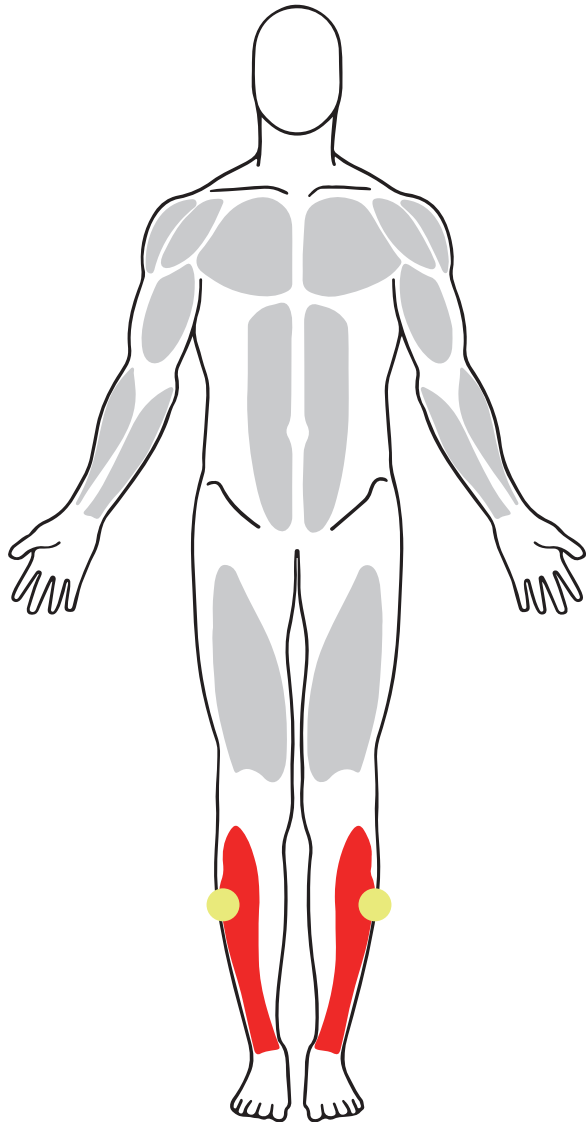
햄스트링



엉덩이 아래, 허벅지 뒤 바깥쪽 부위에 부착합니다.

모듈 헤드가 천장을 향하게 부착합니다.

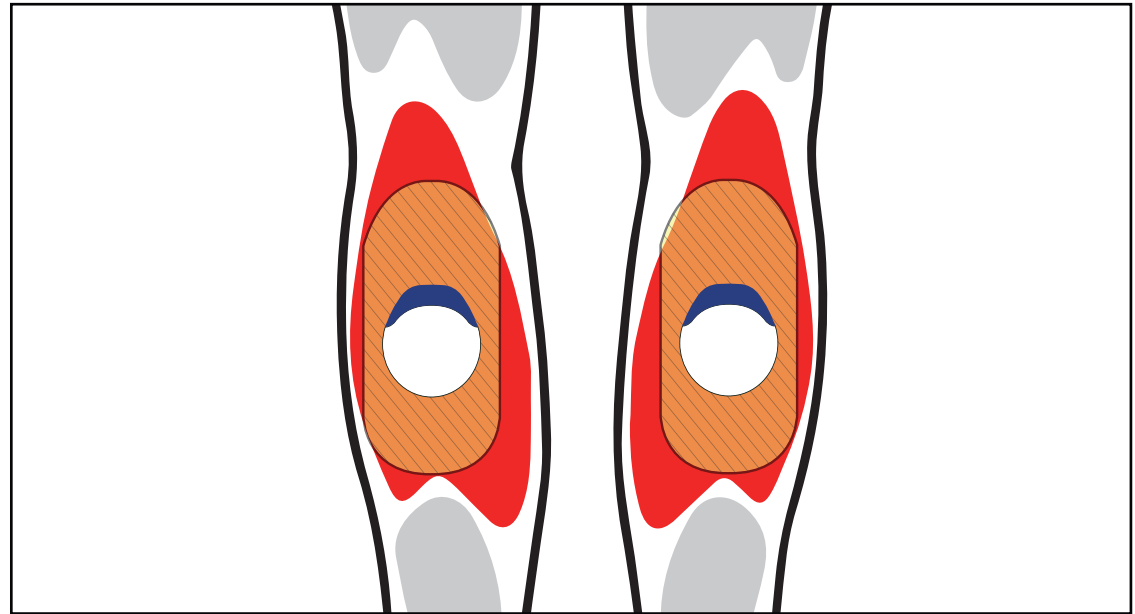
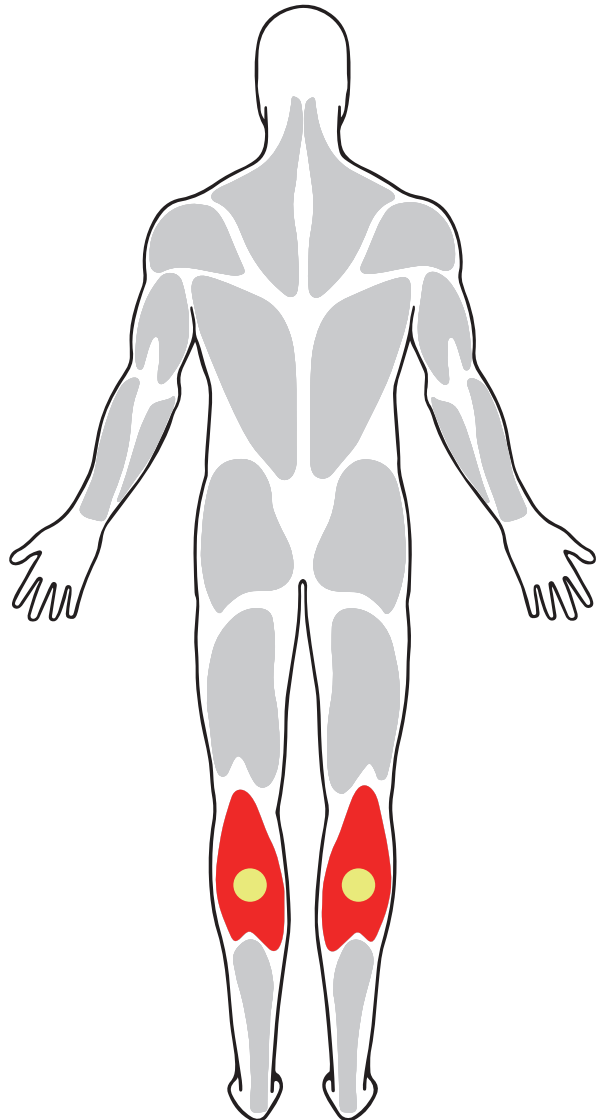
앞 정강근



발목을 들었을 때 볼록 튀어나오는
종아리 바깥쪽 근육에 부착합니다.

모듈 헤드가 천장을 향하게 부착합니다.

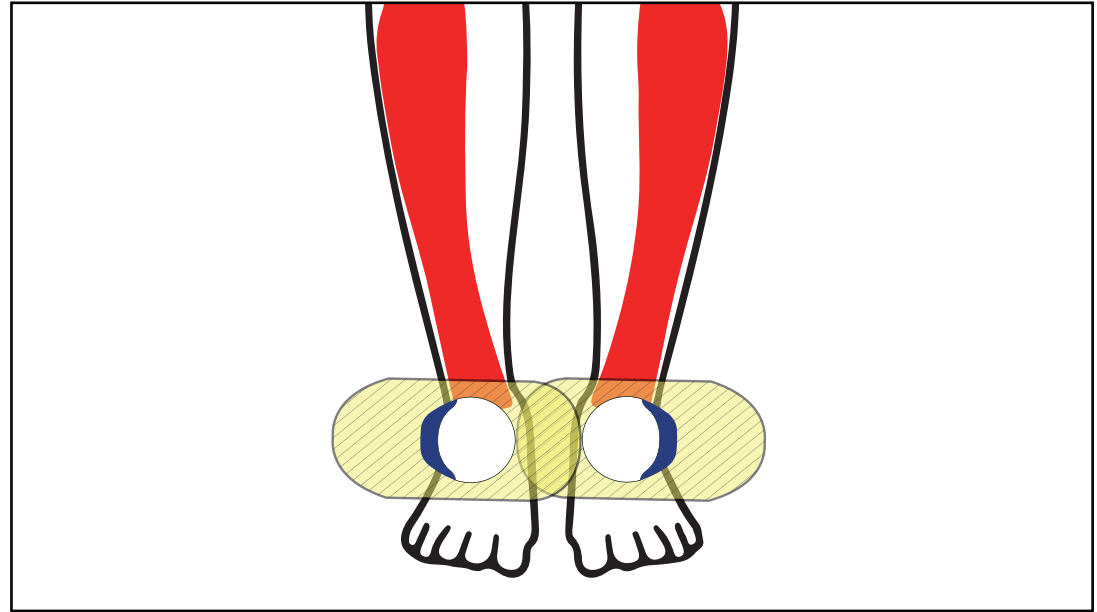
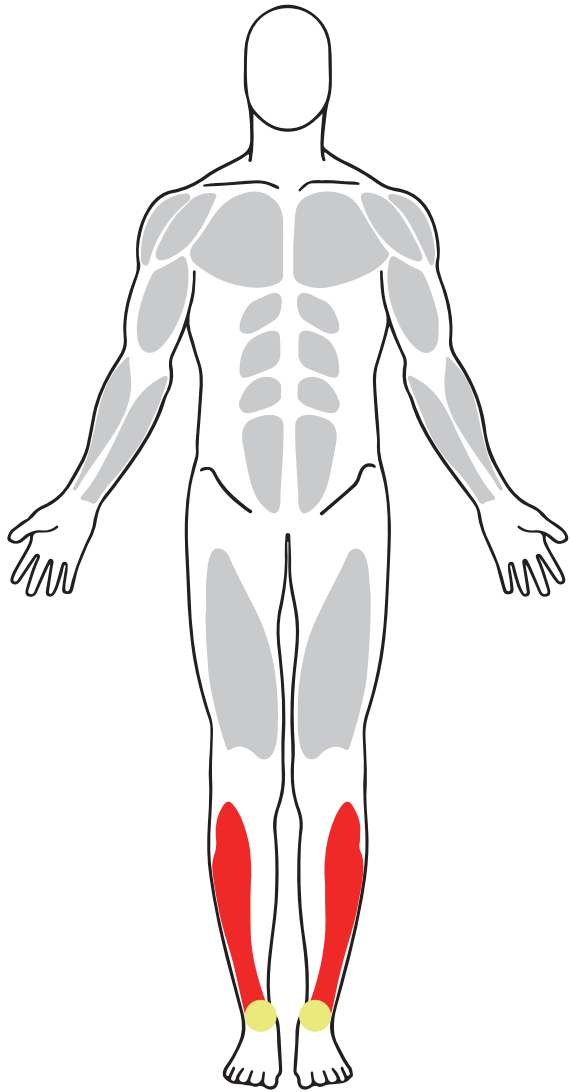
종아리



종아리 뒤쪽 중심 부위,
뒤꿈치를 들었을 때 종아리에서 볼록 튀어 나오는 부위에 부착합니다.

모듈 헤드가 천장을 향하게 부착합니다.

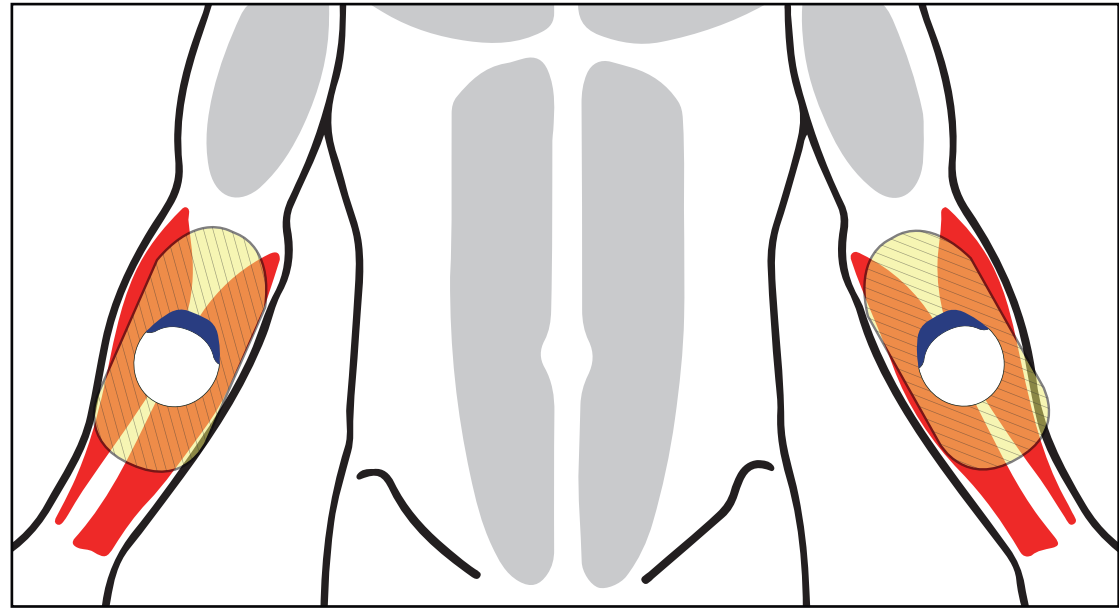
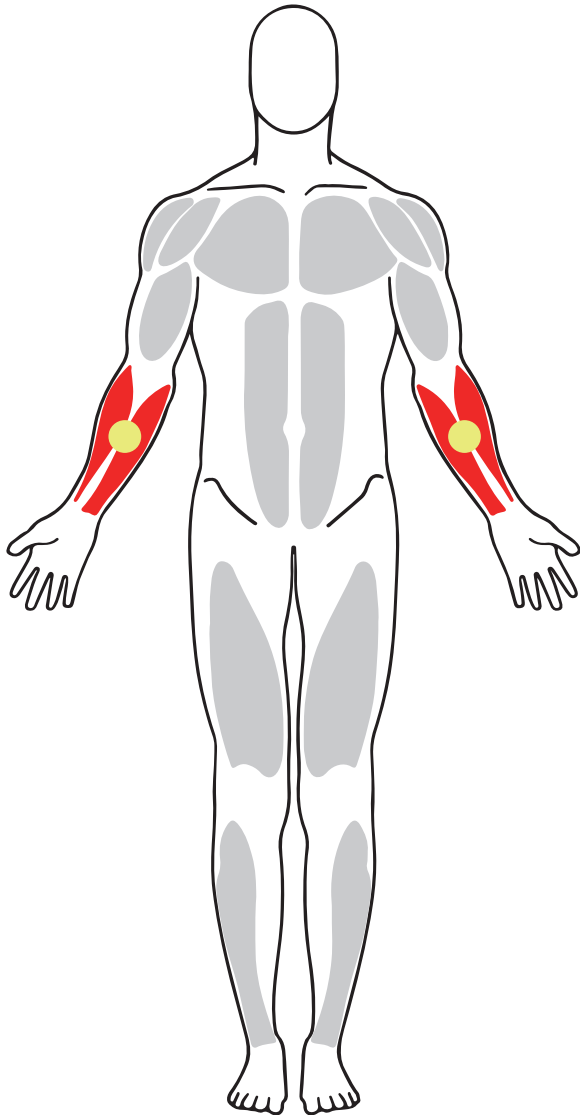
발등(내재근)



발등에 부착합니다.

모듈 헤드가 바깥쪽을 향하게 가로로 부착합니다.

전완부



손바닥쪽 전완부 중앙에 부착합니다.

모듈 헤드가 천장을 향하게 부착합니다.