

알기 쉬운 인체공학 BM-3 테라피

# 척추시압 · 발목펌프



광명자연건강악외

## 건강과 Back의 중요성

모든 사물의 배후에는 Back(뒷면)이 지탱해주고 있다.

인체에서 Back은 후두부 경추, 흉추, 요추, 선추와 뒷다리 등이다.

뇌로부터 연결되어 전신을 지배하는 척추신경 좌우 31쌍도 후면으로부터 나와 몸 전면으로 확산되면서 신체를 조절한다.

동양의학에서 인체 뒷면 정중앙은 독맥(督脈)이 흐르고, 그 옆을 방광경이 흐른다.

머리에서는 안면부의 이목구비 오관의 기능을 잘하기 위해서는 뒷목과 머리(뇌) 기능이 좋아야 한다.

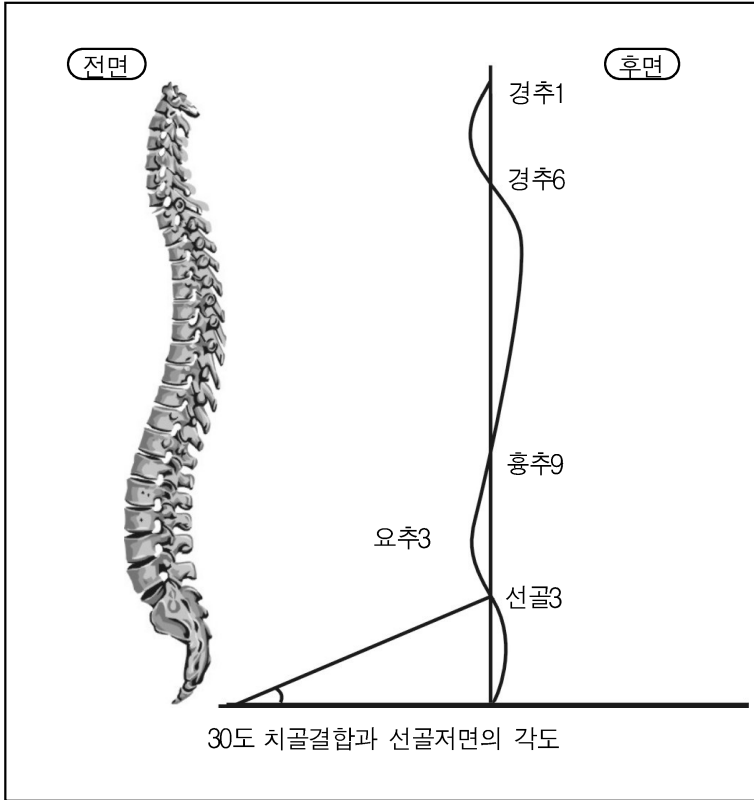
또 심장과 폐를 비롯한 오장과 육부기능이 제대로 되려면 척추신경을 비롯한 신경들이 잘 소통되어야 한다.

또한 전신의 기혈순환을 촉진하기 위해서 뒷다리를 비롯한 다리와 발이 제 역할을 잘 해주어야 한다.

따라서 배면(Back)을 잘 다스려주어야 뇌를 비롯한 전신이 편안해진다.



## 인체의 이상적인 전후 만곡



바른 자세의 대표적인 기준은 척추의 전후만곡을 중시한다.

이 만곡을 잘 유지하는 방법은 Back Master-3 운동의 3대요법이다.

- ① 목의 커브를 바로잡는 **경침(머리베개)요법**
- ② 허리 뒤에 베개를 받쳐주어 **척추의 만곡도를 갱신하는 허리베개 요법**
- ③ **다리와 골반을 바로 하는 뒷다리 마사지 및 발목펌프운동** 등이 있다.

## 척추 전후만곡을 바르게~경추 용추 요추 등

### ① 경추 7개는 전방으로 만곡되어 있었다.

머리에 수직압이나 외부의 충격이 뇌에 가지 않도록 잘 받치고 있다.  
경추는 4번에서 가장 전방으로 만곡된다



▷반달모양의 나무베개 경침이나 BM-3는 목에 베 준다.

**효과** : 일자목 거북목 팔 저림이나 마비감 감소, 이목구비 특히 눈의 이상을 극복

### ② 흉추 12개는 갈비뼈가 부착되어 흉곽을 이루고 있다.

흉곽 안에는 폐와 심장을 담고 있어서 후방으로 만곡된 둥그런 모양을 형성한다 . (흉추의 후방 만곡은 경추 6번부터 - 흉추 9번까지)

▷ 흉추는 외부 충격에 약하다.

등부분에 BM-3를 대고 누워 전후로 굴려주며 체중으로 마사지 해준다.

**효과** : 감기 체질개선 협심증 등 심폐기능의 안정, 우울증 극복 등

③ **요추 5개**는 상체의 체중을 하지에 전달하고 상체의 전후 좌우 굴곡과 회전을 위해 척추 중 가장 튼튼하고 유연하다.

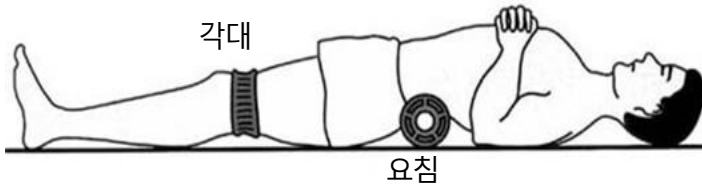
다섯 종류의 척추(경추 흉추 요추 선추 미추) 중 요추는 한 가운데 있어 신체의 전후 만곡도를 조절하는 중심점(pivot) 역할을 한다.

☞요추는 **요추 2 - 3번에서 가장 전방으로 만곡**된 상태

▷각대를 매고 요침요법을 실시해주어 전후 만곡을 교정

**효과** : 척추 만곡도 개선-이상적인 S라인 회복, 요추디스크 좌골신경통 개선, 스테미너 증진, **\*요침법을 실시한 후에는 복부를 많이 지압**해준다.

▷요침은 5분 미만 실시



[ 각대를 이용한 요침 요법 ]

**질문** : **요침은 왜 배꼽 뒤에 베나요?**

답 : 피곤하거나 지치면 어깨가 쳐지고 등과 허리가 굽어진다.

노년이 되어도 인체의 전후 만곡도는 아래로 쳐진다.

이러한 현상을 극복하려면, 인체 전후 만곡도를 살펴보고 중심점이 어딘지를 보면 된다.

척추의 다섯 종류 중 요추는 위 아래 모두에서 중간적인 위치이며, 배꼽이 있는 반대측 요추 2-3번이 바로 요침요법으로 이상적인 만곡도를 갱신할 수 있기 때문이다.

④선골과 ⑤미골은 골반의 중심축을 형성하며 선골 3번에서 미골까지 후방으로 만곡을 이루고 있다.

후방으로 만곡된 선골과 미골은 호흡의 흡식(吸息)과 동시에 전방으로 당겨지는 듯한 가동성이 있다. 선미골에 대한 자극은 뇌 척수액의 하부 순환펌프를 일깨우는 것과도 같다.

▷새우등 운동이나 BM-3 선미골 엉덩이치기 운동법이 좋다.

효과 : 좌골신경통 감소, 비뇨생식기능 개선, 뇌 척수액 순환촉진, 정신안정 척추의 전방변위증 개선 등.



새우등운동 실시도



선미골 엉덩이치기 운동법

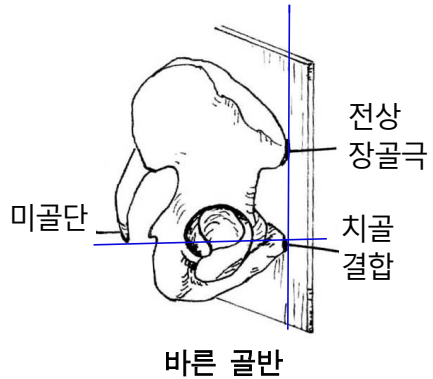
## 올바른 골반을 유지해야 건강하다.

건축물에서 기초는 인체에서는 골반과 같다.

올바른 골반 위치나 각도는 다음과 같다.

◎ 벨트라인 앞부분 전상장골극(ASIS)과 치골결합 전면은 동일한 수직선상에 있다.

◎ 미골단과 치골결합의 중간 지점은 수평선상에 있다.



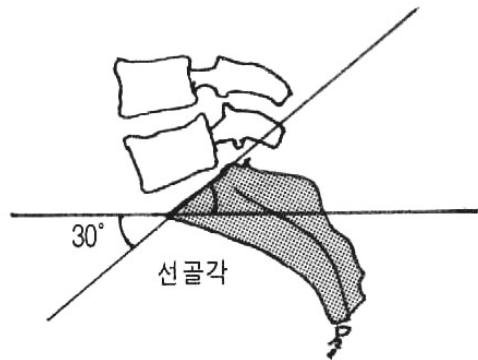
## 선골각과 골반의 복원성

선 상태로 요추기저부 즉 선골 상단 연장선과 수평선이 이루는 각도는 통상 30° 내외가 된다.

이런 경사면은~

선미골단이 호흡과 함께 앞으로 당겨지는 움직임이 **선골호흡운동의 기초**가 된다.

이를 강화해주는 운동법이 바로 골반기울이기 운동법이다.



## 골반 기울이기 운동법

무릎을 반쯤 편히 세우고 바로 누워, 두 손을 복부에 대거나 차렷 자세로, 척추를 바닥에 붙인 후, 수직으로 하복부를 누르며 4-5초간 유지 후 이완한다. 5회 이상

**효과** : 골반 경사의 복원성과 유연성을 향상. ⇨ 골반강화법



## 상체 들어 올리기 운동법

상체를 바닥에서 30도 정도 힘주어 들어 올려 4초가량 견지한 후, 다시 이완, 5회 반복

**효과** : 골반의 전후 각도 수정에 이어, 골반 위에 놓인 척추들을 앞에서 잡아주는 인대와 근력을 강화시킴



## 선장관절 베개요법(골반 베개요법)

요침요법을 마친 후, 이번에 조금 아래로 옮겨 히프 중앙(선골 2번, 선장관절 부근)에 괴고 같은 요령으로 있어준다.

**기대효과** : 장골이 후방으로 자주 밀려나는데 이를 교정해준다. 더하여 하체에 신경전도, 혈액순환이 자극을 받을 수 있다.  
몸 어딘가 조율하고 싶다면 바로 이 방법을 써 본다.



Tip : 이 동작을 실시한 후에는 반드시 복부 위에 굴러준다.  
복부와 척추는 전후 대칭관계로 함께 지압하는 것을 염두해 둔다.

## 광명의약-Back Master - 3 요법

『BM-3 운동』은 신체의 뒷면을 위치에 따라 효과를 증대시키는 3가지 기본적인 교정 운동법이다.

① BM-1(경추)	경추부위의 신전 지압 교정 효과	- 베개 요법
② BM-2(요추)	등 허리 마사지 인체의 이상적인 전후만곡도	- 요침법
③ BM-3(발목)	발목 자유낙하 비틀기 등 혈액순환촉진	- 발목펌프운동

### ◎ BM-1 경침요법

목에 경침을 사용하여 팔 저림을 예방하고, 이목구비의 기능을 향상시킬 수 있다(일자 거북목 개선효과)

경침요법을 실시하는 중에는 반드시 **다리에는 무릎 띠 각대**를 매준다. 각대로 안정화된 골반이 유지되고, 안정화된 골반상태 이어야 그 위에 놓인 척추들과 경추가 안정화된다.



목에 경침을 베고서 목뼈 자체를 좌우로 마사지하고, 목을 전후로 움직여 스트레칭을 해주면, 경추의 전후 좌우변위가 교정되는 경우가 많다.

☞ BM-3 척추지압운동기는 가운데 오목한 부분은 경추뼈의 교정을 위한 이상적인 간격이며, 척추신경의 흐름과 방광경의 간격을 고려하였다.

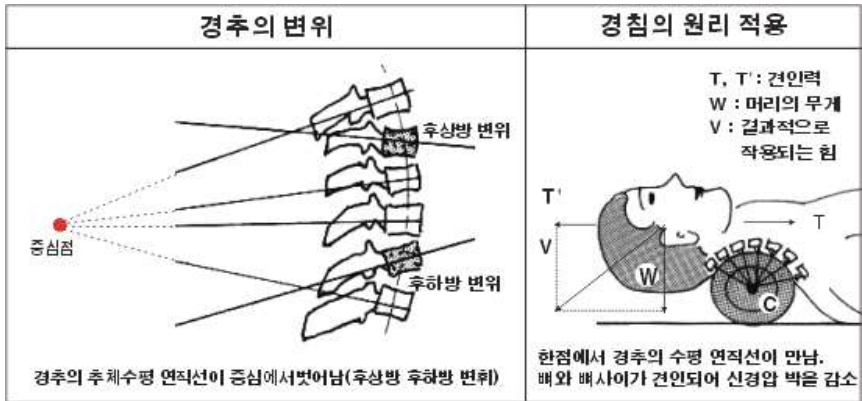
☞ 도리도리 운동을 해주면 뇌기능과 이목구비의 기능이 개선될 수 있다.

### Back Master - 1의 목뼈 교정원리

목뼈인 경추는 앞으로 만곡되어 원호 형태를 이룬다.

경추 뼈 7개는 모두가 뒷면에서 원의 중심점(c)을 향한다.

중심점을 벗어나 있는 뼈는 변위된 뼈이며, 베개를 베고 있는 동안 경추가 교정되면 경추신경의 압박이 제거되므로 팔 저림을 비롯한 경추관련증상이 개선되기도 한다. \* 일자목, 거북목 개선에 도움이 된다.



♣ Back Master - 1 베개 사용법 : 기구의 중앙 홈에 목을 대고, 고개를 전후로 움직여주면 목뼈가 전후로 견인되면서 경추 마디의 간격이 넓혀진다. 가운데 형성된 홈과 옆면의 돌출부에 의해 좌우변위도 교정된다.

## ◎ Back Master - 2 : 요침요법

배꼽의 반대측 허리(요추 2-3)에 본 기구를 받쳐대는 것으로써 척추의 전후만곡도(S-Line)를 조정하여 주고, 체중에 의해 압박받고 있는 하부요추(Lumbar)와 선장관절면의 압박을 해소시켜준다.

▷요침요법시 무릎에 각대 착용은 필수



♣ 방법 : 바로 누워 무릎 위에 띠(각대)를 매고, 다리를 구부려 당겨 엉덩이를 올린 후, 본 기구를 배꼽이 있는 반대측(요추 2-3)에 받쳐주고 5분 가량 그대로 있어준다. 빼낼 때는 역순

▷근력강화, 스트레칭, 전후이상적인 만곡에 도움이 된다.

☞디스크 수술을 받았던 분은 사용시 주의해주어야 한다.

**질문 :** 왜 요침요법이 골반을 교정한다고 볼 수 있나요?

답 : 골반 위에 놓인 척추(요추)는 상체와 머리를 비롯한 상반신의 체중에 의해 압박을 받고 있지요.

그런데 요침에 의하여 견인력이 생기게 되므로 요추와 선추사이 즉 요선관절의 압박이 해소되는 겁니다.

그에 따라 엉치뼈 선골과 다리호 체중을 전달하는 장골이 이루는 선관절의 변위도 견인력에 의해 교정되는 예가 많습니다.

## 요침요법(腰枕療法) 요통 좌골신경통

요통의 많은 원인이 L-5(5요추) 협착인 경우가 많다.

요침요법은 배꼽 반대측 허리에 베개를 대주는 방법인데 하부요추의 협착을 이완시키고 인체의 전후 만곡도를 갱신하는 작용이 강하다.

요침에 의하여 견인된 선장관절의 좌우측에 균등한 힘이 작용되어 안전하게 견인된다. ☞시간은 짧게 한다. **최대 5분미만**

견인된 힘은 이상적인 척추만곡도 갱신과 함께 골반교정에 도움 된다.

☞ 요침 후에는 **복부지압 필수**

### ※ 요침 효과를 증대시키는 손 지압법

요침요법을 행하는 중에 손등 제 3-4번 가운데 손뼈 사이에 있는 신장점(광명수지침 요통점)을 들숨과 함께 눌러 지압해 주면 더욱 좋다.

이 방법은 '척추 전후만곡도의 포멧'이며, 정체요법의 가장 중요한 치료법의 하나인 **허리베개요법(요침법)의 핵심**이다.

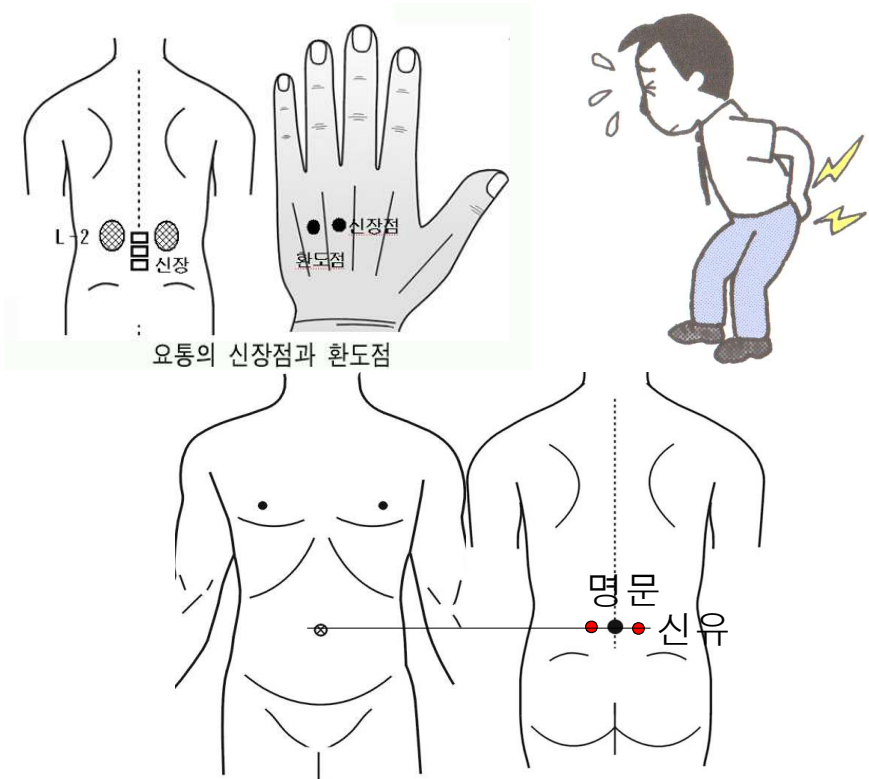


## 요통과 껌 2-3 요추

사람의 척추 5종류(경추, 흉추, 요추, 선추, 미추)가 전후로 S자 모양이며, 그 중에 요추 자체는 상하 중간인 3번째로 가운데에 위치해 있다. 척추의 중간인 요추의 중앙에 해당되는 요추의 3번째 척추가 척추 전후 만곡도의 중심점(Pivot)이다. --> **요침요법은 S라인을 갱신**해준다.

인체의 전후 만곡도가 비정상 상태가 되면 허리는 유연성이 떨어져 불편한 허리 요통을 일으킨다.

☞요통치료를 위해 각대를 매고서 요침요법, 봉어운동, 새우운동 등을 실시해주면 더욱 좋다.

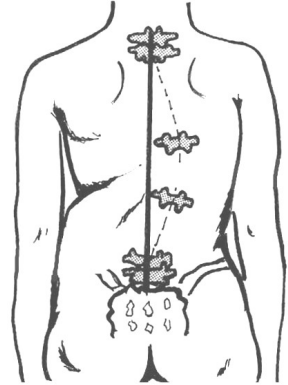


## 측만증과 BM-3 요법

척추가 바르지 못하여 뒤에서 보면 좌우로 C자 S자를 그리는 외측만곡(측만증)은 여러 가지 원인이 있다.

정체요법에서는 고관절의 이상(아탈구)이나 골반의 경사가 있어서 측만이 되는 경우를 언급한다.

다리길이 차이로 나타나지는 경사진 골반 위에서는 한쪽으로 기울면서 척추가 쌓인다. 그러다가 척추 정중선을 벗어나게 되면, 복원성에 의해 반대 방향으로 커브를 만들게 된다.



이러한 측만은 골반경사와 어깨경사가 상하로 균형을 잡기 위해서는 측만 횟수가 홀수로 나타난다. ☞ 「측만 홀수의 원칙」 \*1차 측만이 많음.



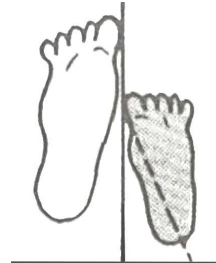
자신의 체중을 실어 굴러주므로 스트레칭효과 최고 ♪

## 측만을 개선하는 - 봉어운동 새우등운동 굴신운동

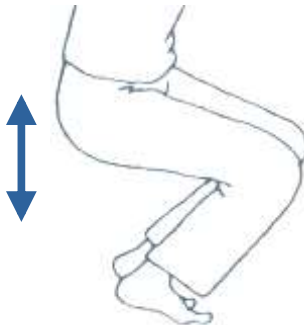
- **봉어운동** : 척추의 좌우 왜곡을 교정하기 위해서 봉어처럼 몸을 좌우로 흔들어 주는 운동을 실시한다.
- **새우등운동** : 각대를 무릎 위에 매고 등을 새우처럼 구부려 누워~ 몸을 둥그렇게 전후로 굴러준다.
- **굴신운동** : 긴 다리를 15cm뒤로 하고서 앉았다 일어서기를 반복한다. 굴신운동은 고관절 이상이나 선장관절의 이상으로부터 시작되는 측만증의 경우 상당히 유용하다. 5분내지 10분가량 실시



좌측탈구형



우측탈구형



정상형의 발모양

## ◎ Back Master – 3 : 발목펌프

### 발목 펌프운동의 중요성

인체는 심장의 펌프작용으로 얻어지는 박출력만으로는 전신에 혈액을 충분히 공급하기 어렵다.

골격에 붙어있는 근육들이 움직이는 과정에서 혈액순환을 도와주는 근육펌프작용이 이를 도와주고 있다.

심장과 거리가 가장 먼 발에서 발목을 구부렸다 펴주는 동작이나 발을 올렸다가 떨어뜨리는 동작을 반복하면, 종아리의 근육이 '펴졌다-수축했다'를 반복하여 심장으로 되돌리는 정맥순환이 촉진된다.

발목펌프 운동은 에너지를 많이 소모하는 걸거나 뛰지 않고, 발의 혈액을 펌핑시킬 수 있어서 **에너지의 손실 대비 혈액순환의 효과를 극대화시키기 때문에 신체적 여유**를 얻게 된다.

이러한 여유가 체질을 개선하고 생체리듬을 되찾게 한다.



## 발목펌프-제 1운동 (낙하운동-정맥순환촉진 운동법)

바로 눕거나 앉아서 오른발은 기구 위에 놓아두고, 먼저 왼발을 30cm 이상 들어 올렸다가 기구 위에 떨어뜨리기를 20번 반복한다.

발을 바꾸어서 계속한다.

한 발에 20번씩 떨어뜨리는 운동을 10회 반복해주면, 모두 400번 운동하게 된다. 이것을 1일 1-2회 실시한다.

\* 주의: 처음부터 무리하지 말고, 단계적으로 횟수를 점차 늘려간다.

♣ **효과** : 발목펌프 제 1 운동은 **정맥순환**이 좋아지고, 쾌식(快食) 쾌면(快眠) 쾌변(快便)을 경험하게 한다.



## 발목펌프-제 2운동 (좌우 펼치기-동맥순환 운동법)

바로 누워 본기구의 좌우외측 홈에 발을 올려두고서 외측으로 힘주어 펼쳤다가 다시 이완시키는 동작을 반복한다.

약 50회 가량 하다가 호흡을 가다듬어 쉬 다음, 또 다시 반복한다.

♣ **효과** : 발목펌프운동 제 2운동은 발이 외측으로 신전되면서 **동맥순환**이 촉진된다.



☞ 발을 펼치는 동작에서 압력이 높은 동맥을 따라 발끝까지 순환이 촉진된다.

다시 말해서 발끝까지 짹 짹 혈액 순환이 촉진되는 것이다.

## 발목펌프 제 3운동 (발목 걸어 비틀어주기 운동)

한쪽 발을 다른 발 위에 걸쳐두고, 아래에 놓인 발을 외측으로 힘을 주면서 좌우로 흔들어 준다. 약 50회씩 반복한다. 발을 바꾸어 계속한다.

♣ 효과: 발에 연결된 엉덩이와 **골반(선장관절)**이 **교정**되고, 다리에 **근살**이 없어진다.

다리의 피로회복과 허리 및 하지 동통이 잘 해소될 수 있다.

☞ 하루 종일 앉아있는 학생, 만성피로에 시달리는 일반인, 좌골신경통이 만성화되신 분, 특히 서서 일하는 직장인이나 스트레스가 많은 현대인의 건강관리에 대단히 좋다.

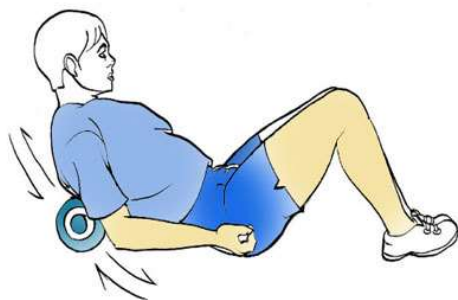


## ◎ Back Master -3 보너스 사용법

① **등이나 허리 밑에** 본 기구를 놓고서 다리의 힘을 이용하여 신체를 전후로 굴리며 지압 해준다.

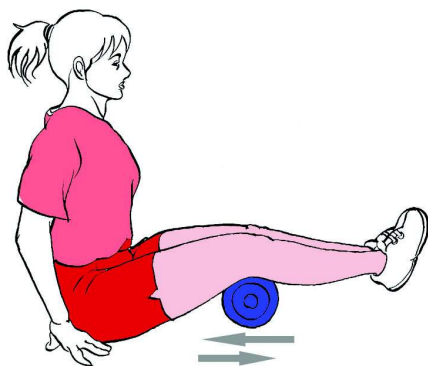
자신의 체중에 비례해서 적절한 무게로 지압이 된다.

이때 등 부위에 척추 변위가 있다면 '우두둑 뚝!' 하는 소리와 함께 변위가 교정된다. 체질개선 효과, 척추 강화



② **다리를 쭉 펴고 바르게 앉아 발 뒤에** 본 기구를 놓고 전후로 굴려준다. 무릎 뒤쪽은 좌우로 흔들어 준다.

날씬한 다리 가꾸기, 피로회복, 다리 정맥류 개선



③ **옆드려 누워서 본 기구를 복부에 대고** 상하로 굴려준다.

복부에 굴리는 동안 통증이 나타나는 곳이 있으면 그 위치에서 잠시 머물러 주거나 상하로 조금 더 흔들어 주면 통증이 사라진다.

비만, 배변촉진



☞상기 ①②③번은 어린이들이나 성장기의 청소년들이 행하면 키 성장과 바른 자세 유지에 대단히 좋다.

④ **허벅지 밑에 본 기구를 놓고,** 상체를 들어 두 팔로 풋잡 하면서 허벅지를 마사지한다. 스테미너 증진, 소화력 증진



## 선골 미골부근의 통증에도 도전해보자.

미골근처의 통증이나 불편감은 요통에 못지않게 불편하다.

또 미골통은 요통과 동시에 나타나기도 한다.

미골통이 지속되면 변비와 하복통 방광이상 소변통 전립선 빈뇨 요실금 등 후속되는 불편한 증상들이 많아지고 심리적 불안과 우울에도 관여한다.

▶ **한쪽 미골부가 불편해지면 회음신경**의 전도가 장애 때문인지 남성인 경우 성기가 한쪽으로 구부러지기도 하지만, 그 원인을 어디에서도 시위스럽게 말해주는 곳이 없다.

그러나 요추 2번의 이상과 미골단의 불편한 요인을 찾아 개선해보면서, 골반저 근을 단련시켜 줘보면, 이런 증상들이 호전된다.

▶ **허리와 골반은 체중을 이용해 지압해준 뒤에는** 반드시 복부와 하복부를 척추지압운동기로 굴러가며 지압해 주어야 좋다.  
즉 허리의 기혈순환은 복부지압을 통해 더욱 촉진시켜주는 것이다.  
**이때는 배꼽부근의 지압이 가장 효과적이다.**



▷ **치골부위**를 지나는 지압에서는 치골부위가 물리적으로도 약간의 힘을 받도록 굴려주는 것이 상쾌하다.

그것은 치골에 가해진 상하 충격이 골반의 뒤틀림에 충격을 전해주어 교정될 수 있는 기회를 주는 듯하다.



▷ **요통을 다스리자면 둔근**들을 살펴야한다

대둔근과 중둔근에 압통점- 즉 트리거포인트가 나타나면, 척추지압운동기(Back-Master-3)위에 체중을 실어 지압하여 트리거포인트를 지압한다. 지압 후에는 그냥 두는 게 아니라, 이어서 해당 근육을 사용하는 근 운동으로 수차례 반복운동을 해주어 마무리하는 것이 치료의 관건이다. 대둔근을 지압한 후에는 바로 누워 골반 들어올리기를 반복한다.



▷ **중둔근의 트리거 포인트**는 벨트라인에 있으므로~ 체중을 실어 다리를 구부려 다리 힘으로 상하로 조금씩 움직이면서 지압 한다

▶ **대둔근의 트리거포인트**는 선골과 장골이 관절을 이루고 있는 선장관절 가까이에서 세로로 자주 잡힌다.

이 부분에 대한 지압은 의외로 좌골신경이 지나는 이상근에도 좋은 영향을 미친다.

▶ **트리거포인트를 상하로 굴리며 지압한 후에는~** 반드시 골반 들어올리기를 천천히 5회 이상 실시해준다

그냥 방아 찧듯이 하지 말고, 구령에 맞춰한다.

예컨대 하나 둘 셋 넷 동안은 들어올리고~

다섯 여섯 일곱 여덟을 세면서 천천히 내려준다. 이 동작을 5회이상 반복하라는 것이다.



**둔근들의 트리거포인트를 상하로 지압한 후,** 바로 그 자리에서 습관처럼 골반 들어올리기를 실시해주면 더욱 간단하다

▶ **마무리로 필히 복부를 상하로 굴려주면** 요통이 잘 개선되는 경우가 많다. 복부지압은 요통에 대한 전후 대칭치료일 뿐 아니라 허리부위의 혈행개선과 척추와 골반 고관절을 이어주는 장요근에 대한 지압이 된다.

## 전신 트리거 포인트 지압법



광배근(견갑골이 뭉치고 팔이 올라가지 않을 경우)

책상에 오래 앉거나 장시간  
휴대폰 사용으로 불편할 때



승모근(목과 어깨가 굳어질 경우)

### 본 척추지압운동기와 타제품들과의 차이점

- ◎ 척추 및 전신지압과 발목펌프를 모두 다 할 수 있는 다용도 기능
- ◎ 인체공학적인 원리로 만든 특허(실용신안) 제품으로 목과 등 허리 다리에 잘 적용될 수 있다.
- ◎ 척추지압시 자신의 체중을 이용한 지압으로 무리가 없다.
- ◎ 남녀노소 연령에 관계없이 가족 모두가 함께 사용할 수 있다.
- ◎ 자동전동식 발목펌프운동기보다 스스로 운동함으로써 운동량도 많아 보다 효율적이다.



능형근 승모근( 등살 펴주기 지압 )

Back-Master-3는 전신의 지압과 교정 뿐 아니라, 우리 몸 어느 부위에나 효율적인 지압으로~ 최고의 셀프운동법 !



요방형근(신기부양, 요통예방)



비복근(전신피로 정맥순환 촉진)

## 고급영 Handle-Back Master-3 : 시술용

척추지압 발목펌프운동기 측면에 손잡이를 탈착할 수 있는 손잡이 탈착형(H-BM-3)이 시판 중이다.

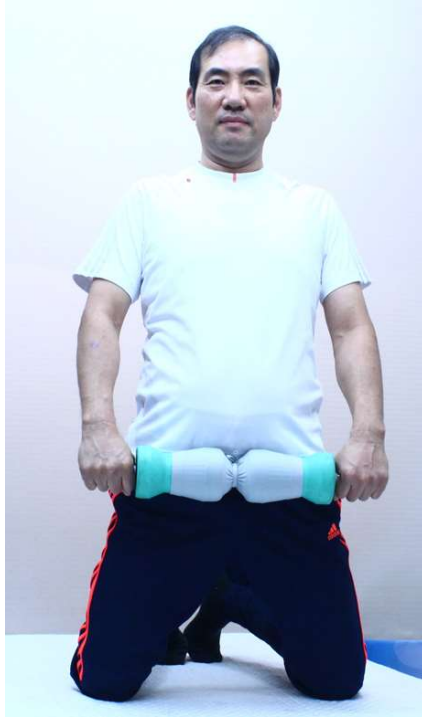
손잡이를 잡고 자신의 복부나 하복부 허벅지 뒷다리를 굴러가며 지압해 줄 수 있다. 시술가용이나 가족용으로 서로 등과 뒷다리를 지압해준다.



## 고급영 Handle-Back Master-3의 셀프 사용법

☞ 3부분으로~ 가슴(심폐기능), 복부(소화기능), 하복부(스테미너)

# 앉거나 서서 실시하는 행복부 지압법



## 척추는 마치 건축물의 대들보와 같다.

광명의학은 30여년 전부터 척추의 중요성을 일깨우며~

척추지압운동기(Back Master-3)를 특허(실용신안 의장) 등록하여 인술을 전파하고 있다.

상쾌한 하루를 시작하면서~

피로가 쌓인 저녁을 마무리 하면서~

Back Master -3 척추지압운동으로 활기차고 건강하게~

### ◎ 각대요법의 사용에

바른 자세 유지의 필수품이다.

요통이나 디스크로 고생하는 사람, 출산 후 산모, 장시간 앉아 있는 직장인 학생, 여행 중에 각대를 사용하도록 권한다.



### ◎ 각대의 치료 원리

◎ 대퇴 상단의 고관절을 골반에 밀착시켜 준다.

◎ 대퇴와 골반이 벌어지는 것을 방지하는 치골근이나 내전근의 기능을 보완해주기 때문에 근들에게 안정과 휴식을 주게 된다.

◎ 골반과 다리를 잡아주는 근들이 견지되어 여유가 생긴다.

☞ 각대를 매면 취침 중에 몸을 좌우로 움직일 때나 바르게 누워 쉬는 상태에서 선장관절에 상하인장력과 압력이 간헐적으로 작용하게 된다.

이때 변형된 선장관절이 자신도 모르는 사이에 교정되는 기회를 얻을 수 있어 치료효과로 이어진다. \*각대 안내서 참조

## Back Master-3 일반형과 고급형

**일반형**

중량 1000g

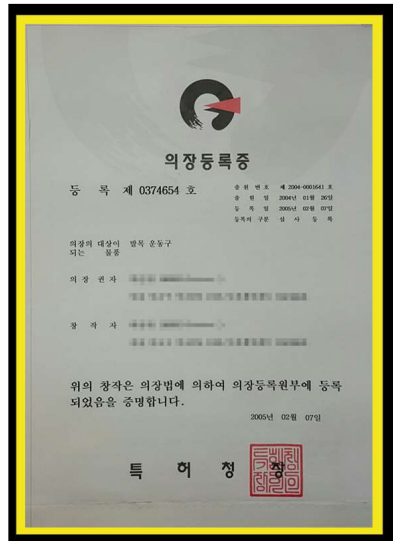


**고급형**

중량 1300g



## 척추지압 발목펌프 특허증



경침효과 ✓ 척추교정 ✓ 발목펌프 ✓

3가지 효과를 한번에 **ALL IN ONE**



**Back Master-3**



BM-3 동영상



광명자연건강회 · 남대문의료기 광명사

[www.kmhealth.co.kr](http://www.kmhealth.co.kr) / [www.kmhealth.kr](http://www.kmhealth.kr)